

2026년 08월 식단표

작은자리 은빛사랑채

구분						토(08.01)
점심 식단						비빔밥 잡곡밥 된장국 야채계란찜 비빔나물*양념장 미니리무생채 배추김치
오전 간식						영양차
오후 간식						호두과자 두유
기능 식이						브로콜리아채죽
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	잡곡밥 황태해장국 순살찜닭 푸실리샐러드*소스 오이무침 배추김치	잡곡밥 미역장국 돈육부추불고기 양배추쌈*쌈장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 두부양념조림 도토리묵*양념장 무양파장아찌 배추김치	잡곡밥 된장국 해물콩나물찜 만두탕수*소스 계절나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 닭도리탕 모듬버섯볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장국 돈채느타리볶음 메밀면야채무침 계절나물 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 된장찌개 떡갈비바베큐조림 어항가지 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 부추잡채 건나물지짐 흑임자무채나물 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 아귀살무조림 동글애호박전 계절나물 배추김치	잡곡밥 우거지해장국 돈육한방장조림 호박나물 계절나물 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 생선살조림 미니돈가스*소스 계절나물 배추김치	
오전 간식	영양차	영양차	영양차	영양차	영양차	영양차
오후 간식	수박	토마토	바나나 요구르트	포도	생신잔치 식혜	카스텔라 두유
기능 식이	팔죽 자색고구마죽	들깨배추죽 완두콩죽	닭고기야채죽 제철감자죽	오징어야채죽 양배추죽	계란야채죽 흑미연근죽	단호박죽
구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	잡곡밥 육개장 해물완자야채조림 파프리카가지볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 뿌리채소찜닭 실곤약마요무침 무생채 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 생선구이 건나물볶음 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 짜장소스 부추오이생채 수제피클 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈육간장불고기 꽃맛샐러드 아삭이쌈무침 배추김치	광복절 휴 관
저녁 식단	잡곡밥 된장국 닭살감자볶음 꼬시래기무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지탕 두부구이 미역줄기볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 유부장국 훈제오리냉채 감자당근조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장국 쭈꾸미돈불볶음 야채전 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 채개장 콩단백야채볶음 청포묵김가루무침 계절나물 배추김치	
오전 간식	영양차	영양차	영양차	영양차	영양차	
오후 간식	참외 카스타드	복숭아	바나나 요구르트	감자	시루떡 보리차	
기능 식이	들깨버섯죽 쇠고기야채죽	단호박죽 검은콩죽	녹두닭죽 아욱죽	흰살생선죽 콩가루죽	양배추계란죽 흑미죽	

2026년 08월 식단표

작은자리 은빛사랑채

구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	대체 휴일	잡곡밥 순두부찌개 갈비양념장조림 가지양파볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 된장국 닭살시래기조림 청포묵김가루무침 오이탕탕이 배추김치	잡곡밥 어묵국 제육볶음 고구마줄기볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 생선구이 한식잡채 수제장아찌 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 야채계란찜 비빔나물 무짬지지짐 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 유부콩나물국 미니돈까스*소스 마늘쫄면치볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 아귀살무조림 취나물볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 닭갈비 야채고로케 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 햄그린빈스볶음 김치전 계절나물 배추김치	
오전 간식		영양차	영양차	영양차	영양차	영양차
오후 간식		포도	참외	수박	잔가지떡 보리차	찰보리빵 두유
기능 식이		들깨버섯죽 제철감자죽	참치양배추죽 옥수수죽	닭가슴살죽 시래기죽	소고기무죽 매생이죽	새우살죽
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	잡곡밥 팽이장국 생선살조림 돈채고사리나물 숙주나물 배추김치	잡곡밥 어묵국 제육볶음 과일토평샐러드 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 닭볶음탕 민물새우무조림 실곤약무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 알곤이찜 올방개묵무침 맛살미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 유부장국 단호박카레라이스 닭가슴살냉채 계절나물 배추김치	적은 잡곡밥 잔치국수(별미식) 우민짜두부조림 오징어미니리무침 콩나물무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 육개장 두부양념조림 느타리호박볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 고등어캔무조림 배추전 콩자반 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 떡갈비데리야끼조림 감자어묵조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 유부장국 돈육간장불고기 비빔만두 계절나물 배추김치	잡곡밥 닭무국 해물잡채 시래기나물지짐 오이생채 배추김치	
오전 간식	영양차	영양차	영양차	영양차	영양차	영양차
오후 간식	수박	참외 카스타드	바나나 요구르트	감자	절편 식혜	단팥빵 두유
기능 식이	표고버섯죽 호박소고기죽	흰살생선죽 미역죽	감자닭살죽 시금치계란죽	소고기영양죽 땅콩죽	단호박죽 들깨배추죽	버섯영양죽
구분	월(08.31)					
점심 식단	잡곡밥 등촌샤브국 생선살조림 한식잡채 수제장아찌 배추김치					
저녁 식단	잡곡밥 근대국 순살치킨 건나물볶음 콩나물무침 배추김치					
오전 간식	영양차					
오후 간식	포도					
기능 식이	브로콜리아채죽 흑미연근죽					

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.