

식단표

2026년 08월

자은주야간보호센터

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
												1	
												아침	점심
													쌀밥/고구마죽 황태해장국 들깨백불고기 건과류연근조림 오이생채 배추김치/백김치
												저녁	간식
													요거트 건과류 계절과일
2		3		4		5		6		7		8	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
			쌀밥/닭죽 생일특식/소고기미역국 돈갈비찜 한식잡채 모듬샐러드&D(생일케크) 배추김치/백김치		잡곡밥/흑임자죽 팽이된장국 오리훈제야채볶음 양배추찜*쌈장 미역초무침 배추김치/백김치		잡곡밥/간혹두죽 계란부추국 고등어조림 가지깻잎채볶음 치커리무침 배추김치/백김치		잡곡밥/표고버섯죽 특식 / 아욱된장국 소불고기 콩나물 무생채 배추김치/백김치		잡곡밥/소고기야채죽 부대찌개 돈까스*돈소스 아주까리나물 수제모듬피클 배추김치/백김치		잡곡밥/전복죽 배추된장국 소고기카레소스 참나물무침 탕평채 배추김치/백김치
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
		쌀밥/연두부죽 순두부국 데리야끼불고기 건새우마늘쫄조림 천사채샐러드 배추김치/백김치	구운계란 사과주스 케이크	쌀밥/달걀죽 감자양파국 마파두부 잔멸치조림 오이썩갠무침 배추김치/백김치	한입카스테라 찐단호박 식혜	쌀밥/고구마죽 열무된장국 닭가슴살야채볶음 어묵볶음 근대나물 배추김치/백김치	마들렌 두유 요거트 냉동과일	쌀밥/브로콜리죽 청국장 가지미조림 건파래자반 양배추쌈/쌈장 배추김치/백김치	구운계란 망고주스 바나나	쌀밥/완두콩죽 북어채무국 춘천닭갈비 양배추쌈*쌈장 매콤감자조림 배추김치/백김치	버섯죽 물만두	모나카 식혜 요거트 건과류	
9		10		11		12		13		14		15 광복절	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
			잡곡밥/계란죽 배추된장국 고등어무조림 치커리샐러드 가지야채볶음 배추김치/백김치		잡곡밥/소고기죽 콩나물국 춘천닭갈비 어묵양파볶음 근대나물 배추김치/백김치		잡곡밥/야채죽 감자수제비국 소불고기 양배추쌈*쌈장 도토리묵무침 배추김치/백김치		잡곡밥/두부죽 시골우거지국 안동찜닭 마카로니샐러드 무생채 배추김치/백김치		말복특식 쌀밥/야채죽 특식/갈비탕 새송이버섯볶음 취나물 배추김치/백김치		쌀밥/감자죽 순두부국 돈육주물럭 건새우마늘쫄조림 양배추찜/쌈장 배추김치/백김치
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
		쌀밥/야채죽 들깨미역국 모듬해물춘장볶음 감자간장조림 무생채 배추김치/백김치	구운계란 쌍화차 부추전	쌀밥/야채죽 청국장찌개 미트볼양념조림 도토리묵*양념장 아주까리나물 배추김치/백김치	한입카스테라 식혜 요거트 냉동과일	쌀밥/감자죽 들깨미역국 돈채굴소스볶음 버섯파프리카볶음 건파래자반 배추김치/백김치	마들렌 두유 양갱 망고주스	쌀밥/야채죽 김치콩나물국 해물동그랑땡전 청경채나물 오이무침 배추김치/백김치	구운계란 사과주스 물만두	쌀밥/야채죽 들깨버섯탕 돈육깻잎볶음 시래기된장지짐 콩나물무침 배추김치/백김치	누룽지닭백숙죽 찐감자	모나카 두유 요거트 건과류	

16		17 대체공휴일(8.15)		18		19		20		21		22	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
			잡곡밥/아채죽 들깨미역국 훈제오리아채볶음 상추쌈*쌈장 콩나물무침 배추김치/백김치		잡곡밥/계란죽 수제비국 해물까스&타르소스 파리고추멸치조림 열무나물 배추김치/백김치		잡곡밥/버섯죽 순두부맑은국 안동찜닭 어묵양파볶음 양배추참깨드레싱 무침 배추김치/백김치		잡곡밥/소고기죽 팽이된장국 짜장소스 춘권튀김*소스 단무지채무침 배추김치/백김치		잡곡밥/들깨죽 특식 감자웅심이국 버섯불고기 흑임자연근무침 오이생채 배추김치/백김치		잡곡밥/버섯죽 두부새우젓국 제육볶음 콩나물 양배추찜/쌈장 배추김치/백김치
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
	_____	쌀밥/들깨죽 어묵무국 닭안심텐더&허니D 애호박나물 올방개목무침 배추김치/백김치	구운계란 생화차 바나나	쌀밥/맛살죽 시금치된장국 고등어무조림 들깨무나물 참나물무침 배추김치/백김치	양송이크림스프 요거트 냉동과일	쌀밥/옥수수죽 콩나물국 돈완자전 애너타리당근채볶음 당근채홀그레인 배추김치/백김치	마들렌 두유 양갱 식혜	쌀밥/단호박죽 사골우거지국 온두부&묵은지볶음 카레소스 부추겉절이 백김치	구운계란 망고주스 물만두	쌀밥/흑임자죽 배추된장국 돈채피망볶음 감자샐러드 무생채 배추김치/백김치	버섯죽 김치전		모나카 요거트 견과류
23		24		25		26		27		28		29	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
			잡곡밥/미역죽 들깨미역국 훈제오리아채볶음 시래기나물 양상추샐러드 배추김치/백김치		잡곡밥/브로컬리죽 순두부국 제육볶음 양배추찜*쌈장 콩나물무침 배추김치/백김치		잡곡밥/참치죽 어묵국 폭찜 무들깨가루볶음 참나물무침 배추김치/백김치		잡곡밥/흑임자죽 북어채무국 마파두부 탕수육&탕수육소스 단무지무침 배추김치/백김치		잡곡밥/단호박죽 특식 닭곰탕 단호박샐러드 깻순이채볶음 배추김치/백김치		잡곡밥/시금치죽 김치콩나물국 닭살야채조림 마늘쫀볶음 근대나물 배추김치/백김치
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
	_____	쌀밥/참치죽 사골우거지국 코다리조림 느타리버섯볶음 무생채 배추김치/백김치	구운계란 생화차 바나나	쌀밥/녹두죽 감자양파국 소고기버섯채볶음 진멸치조림 부추생채&양념소스 배추김치/백김치	한입카스테라 사과주스 요거트 냉동과일	쌀밥/들깨죽 계란부추국 두부애너타리조림 해물볶음우동 양배추쌈*쌈장 배추김치/백김치	마들렌 두유 찐감자	쌀밥/아채죽 청국장 케이준치킨/허니D 어묵채볶음 해파리생채 배추김치/백김치	구운계란 식혜 계절과일	쌀밥/흑임자죽 시래기된장국 돈불고기 미역줄기맛살볶음 숙주나물 배추김치/백김치	양송이크림스프 물만두		모나카 망고주스 요거트 견과류
30		31											
아침	점심	아침	점심										
			잡곡밥/미역죽 들깨무채국 돈까스&돈소스 쥬키니호박새우젓볶음 모듬야채샐러드&참깨D 배추김치/백김치										
저녁	간식	저녁	간식										
	_____	쌀밥/참치죽 사골우거지국 돈민짜마파가리 느타리버섯볶음 오이무침 배추김치/백김치	구운계란 두유 토마토										

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