

식단표

2026년 08월

행복한어르신주간보호센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
										1	
										점심	저녁
										기장밥 어묵탕 짜장소스 만두튀김 청경채겉절이 배추김치	기장밥 사골해장국 훈제오리냉채 단호박범벅 연두부*양념장 배추김치
										간식	
										미역소고기죽	다과
3		4		5		6		7		8	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
기장밥 콩나물국 돈육김치볶음 마카로니샐러드 참나물겉절이 배추김치	기장밥 돈육김치찌개 후랑크야채볶음 우엉들깨볶음 오복지 배추김치	기장밥 소고기미역국 간장불고기 동그랑땡전 오이부추무침 배추김치	기장밥 삼색수제비 가자미구이 멸치볶음 백묵이버섯냉채 배추김치	기장밥 근대된장국 쭈꾸미제육볶음 양배추찜*쌈장 새송이버섯볶음 배추김치	기장밥 유부우동국 카레소스 후랑크야채볶음 양념고추지 배추김치	기장밥 맑은미역국 닭볶음탕 새우것초하박볶음 배추김치	기장밥 바지락수제비국 생선까스*타르타르s 중국식물만두 무생채 배추김치	기장밥 맑은김치국 돈육장조림 동부묵무침 양념오이지무침 배추김치	기장밥 얼큰콩나물국 토마토미트볼조림 병아리콩베이컨감자범 벅 참나물무침 배추김치	기장밥 육개장 미니메밀전병 맛살야채볶음 근대된장무침 배추김치	기장밥 고추장찌개 돈채무조림 파리연근조림 양념마늘쫄무침 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
낙지김치죽	유산균음료	계란야채죽	계절과일	한방닭죽	다과	새우살죽	유산균음료	미역소고기죽	계절과일	돈민씨새송이죽	다과
10		11		12		13		14		15	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
기장밥 어묵묵국 마파두부소스 만두튀김 두반장오이지무침 배추김치	기장밥 우동국물 함박파인조림 두부썩갠무침 무쨈지채 배추김치	기장밥 비지감자탕 도토리묵김치무침 마카로니샐러드 숙주부추무침 배추김치	기장밥 팽이미소된장국 간장불고기 해물야채전 상추파채겉절이 배추김치	기장밥 콩나물국 안동찜닭 흑임자연근무침 치커리유자청무침 배추김치	기장밥 순두부찌개 안동찜닭 동그랑땡데리볶음 건파래볶음 오이탕탕이 배추김치	기장밥 호박된장국 돈불고기덮밥 탕평채 매운콩나물무침 배추김치	기장밥 보리새우묵국 미트볼조림 콘샐러드 양념깻잎지 배추김치	기장밥 닭곰탕 해물완자구이 새송이버섯볶음 무생채 배추김치	기장밥 미역오이냉국 시래기무조림 어묵볶음 간장마늘쫄지 배추김치	기장밥 들깨미역국 묵은지닭조림 꽃맛샐러드*요거트D 미역초무침 배추김치	기장밥 수제비국 매운돈갈비찜 고구마순들깨볶음 오복지무침 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
들깨닭죽	유산균음료	바지락야채죽	계절과일	소고기죽	다과	낙지김치죽	유산균음료	계란야채죽	계절과일	한방닭죽	다과
17		18		19		20		21		22	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
기장밥 순두부백탕 닭볶음탕 동부묵무침 들깨무나물 배추김치	기장밥 참치김치찌개 미트볼데리조림 파리멸치볶음 오이지들기름무침 배추김치	기장밥 얼갈이된장국 버섯간장불고기 어묵야채볶음 참나물겉절이 배추김치	기장밥 미역국 삼색계란찜 오징어김치전 양배추김샐러드 배추김치	기장밥 부대찌개 닭마늘조림 단호박샐러드 청경채겉절이 배추김치	기장밥 알탕 마르니카레소스 납작만두 단무지무침 배추김치	기장밥 바지락미역국 편마늘제육볶음 양배추찜*쌈장 숙주무침 배추김치	기장밥 닭곰탕 미니메밀전병 새송이버섯볶음 해파리냉채 배추김치	기장밥 고추장찌개 돈채그린빈스볶음 우엉조림 양념고추지 배추김치	기장밥 콩나물국 돈갈비찜 마카로니샐러드 미역야채무침 배추김치	기장밥 어묵탕 동그랑땡야채볶음 명태회마리무침 콩나물무침 배추김치	기장밥 시락국 돈육버섯볶음 백묵이버섯냉채 얼갈이된장무침 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
새우살죽	유산균음료	돈민씨새송이죽	계절과일	들깨닭죽	다과	바지락야채죽	유산균음료	소고기죽	계절과일	계란야채죽	다과
24		25		26		27		28		29	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
기장밥 비지찌개 숯불양념불고기 그린샐러드*오리엔탈D 콩나물김가루무침 배추김치	기장밥 보리새우묵국 매운감자조림 건두부야채볶음 도라지무침 배추김치	기장밥 육개장 짜장소스 토마토미트볼조림 단무지무침 배추김치	기장밥 유부우동국물 옛날소세지전 병아리콩베이컨감자범 벅 견세우마늘쫄볶음 배추김치	기장밥 콩나물김치국 크림카레찜닭 짬뽕새송이볶음 무채초절임 배추김치	기장밥 팥콩수제비국 돈채무조림 코울슬로 치커리겉절이 배추김치	기장밥 순두부계란국 돈육김치찜 어묵볶음 얼갈이생채 배추김치	기장밥 시래기된장국 훈제오리겨자냉채 버섯야채볶음 청경채유자청무침 배추김치	기장밥 얼갈이된장국 표고버섯불고기 청포묵김가루무침 무생채 배추김치	기장밥 미역오이냉국 김치돈갈비찜 연근조림 양념마늘쫄무침 배추김치	기장밥 팽이계란국 닭볶음탕 마카로니샐러드 근대된장무침 배추김치	기장밥 표고감자국 미트볼볶음 단호박맛살조림 오이당탕이 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
낙지김치죽	유산균음료	참치야채죽	계절과일	계란야채죽	다과	한방닭죽	유산균음료	돈민씨새송이죽	계절과일	들깨닭죽	다과
31											
점심	저녁										
기장밥 우거지된장국 닭감자조림 건파래볶음 참나물겉절이 배추김치	기장밥 보리새우묵국 김치전 부추숙주나물 오이지무침 배추김치										
간식											
바지락야채죽	유산균음료										