

식단표

2026년 08월

광주돌봄주야간보호센터

구분						토(08.01)
점심 식단						흰쌀밥/잡곡밥 애호박새우젓국 닭갈비 어묵우영조림 브로콜리양파무침 배추김치
저녁 식단						흰쌀밥/잡곡밥 열무시래기들깨탕 소고기버섯불고기 표고무조림 알배기된장무침 배추김치
오전 간식						두유/빵
오후 간식						과일 바나나, 참외
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 소고기미역국 불고기 청경채나물무침 양배추샐러드 김치	흰쌀밥/잡곡밥 두부된장국 닭가슴살애호박볶음 느타리아채볶음 마늘쫄무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 홍합미역국 소고기가지볶음볶음 버섯볶음 얼갈이무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 버섯육개장 짜장밥 콩나물무침 두부조림 김치	흰쌀밥/잡곡밥 애호박새우젓국 임연수구이 어묵파리고추조림 시금치무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 황태무국 제육볶음 표고무조림 브로콜리양파무침 김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 순두부국 새송이메추리알장조림 단호박샐러드 가지나물무침 김치	흰밥/흰죽 물만두국 두부무조림 오이양파무침 얼갈이들깨무침 김치	흰밥/흰죽 사골무국 오징어볶음 애호박버섯볶음 청경채무침 김치	흰밥/흰죽 아욱된장국 닭아채볶음 톳무침 무나물볶음 김치	흰밥/흰죽 열무시래기된장국 소고기버섯불고기 오이무침 알배기된장무침 김치	흰밥/흰죽 황태두부국 돈육팽이두부조림 감자조림 부추무침 김치
오전 간식	떡/동글레차	대추빵/우유	찐감자/보리차	떡/주스	찐고구마/요르르트	두유/빵
오후 간식	과일 참외, 케이크	과일주스	과일 방울토마토, 수박	푸딩	과일 참외, 수박	과일 바나나, 방울토마토
구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 소고기파육개장 훈제오리아채볶음 비빔오징어젓갈 양배추오이무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 사골무국 춘천닭갈비 어묵새송이볶음 양배추샐러드 김치	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 제육불고기 브로콜리볶음 청경채나물무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 유부된장국 닭가슴살아채볶음 오이양파무침 시금치무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 삼계탕 메밀전병 부추무침 오이고추 김치	흰쌀밥/잡곡밥 유채된장국 돈육김치볶음 실곤약오이무침 숙주나물무침 김치
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 열무된장국 돈육메추리알장조림 맛김자반 유채나물 김치	흰쌀밥/잡곡밥 순두부달걀국 돈사태새송이장조림 단호박샐러드 마늘쫄무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 배추콩국 만두탕수 김치전 오이생채 김치	흰쌀밥/잡곡밥 애호박두부된장국 두부강정 무생채 느타리버섯볶음 김치	흰쌀밥/잡곡밥 팽이미소장국 소고기숙주볶음 청경채무침 감자조림 김치	흰쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 계란말이 미역줄기볶음 호박나물 김치
오전 간식	떡/보리차	대추빵/우유	찐감자/보리차	떡/주스	구운계란/요르르트	두유/빵
오후 간식	과일 방울토마토, 메론	과일주스	과일 참외, 방울토마토	푸딩	과일 수박, 사과	과일 바나나, 방울토마토

구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 동태탕 돈다짐육두부조림 우영조림 천사채오이샐러드 김치	흰쌀밥/잡곡밥 소고기무국 닭볶음탕 느타리아채볶음 부추양파무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 도토리묵탕 소고기양배추볶음 오이고추된장무침 실곤약아재무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 소고기육개장 훈제오리로콜리볶음 애호박볶음 알배추된장무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 버섯된장국 가지미구이 미역줄기볶음 청경채겉절이무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 두부새우젓국 돈다짐육건가지볶음 고사리나물 양배추오이무침 김치
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 소고기미역국 메추리알새송이조림 고사리나물 무생채 김치	흰쌀밥/잡곡밥 새우젓무국 물만두탕수 감자채볶음 청경채양파겉절이무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 들깨무국 돈육두부조림 느타리버섯볶음 브로콜리된장무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 배추된장국 닭가슴살아재볶음 도라지나물볶음 오이참깨무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 사골무국 소고기두부조림 애호박버섯볶음 부추양파무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 근대된장국 새송이돈육볶음 열무된장무침 무나물볶음 김치
오전 간식	떡/보리차	대추빵/우유	찐감자/보리차	떡/주스	구운계란/요구르트	두유/빵
오후 간식	과일 방울토마토, 수박	과일주스	과일 바나나, 수박	푸딩	과일 수박, 사과	과일 바나나, 방울토마토
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 소고기배추된장국 삼겹살오징어볶음 애호박볶음 오이참깨무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 건홍합두부국 닭가슴살아재볶음 우영조림 양배추샐러드 김치	흰쌀밥/잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 천사채오이샐러드 콩나물양파볶음 김치	흰쌀밥/잡곡밥 김치콩나물국 소불고기 양배추쌈 시금치나물 김치	흰쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 임연수구이 미역줄기볶음 느타리아호박볶음 김치	흰쌀밥/잡곡밥 연두부달걀국 새송이돈후지장조림 무생채무침 열무우거지들깨볶음 김치
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 새우젓무국 훈제오리아채볶음 도라지초무침 고구마샐러드 김치	흰쌀밥/잡곡밥 소고기버섯탕 두부조림 부추전 어묵볶음 김치	흰쌀밥/잡곡밥 근대된장국 돼지고기양배추볶음 느타리아채볶음 열무된장무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 맑은미역국 닭가슴살장조림 도라지오이무침 청경채무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 닭개장 마파두부 감자샐러드 얼갈이된장무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 북어콩나물국 메추리알곤약조림 도시락김 유채나물무침 김치
오전 간식	떡/둥글레차	대추빵/우유	찐감자/보리차	떡/주스	찐고구마/요르르트	두유/빵
오후 간식	과일 참외, 수박	과일주스	과일 사과, 바나나	푸딩	과일 수박, 방울토마토	과일 바나나, 포도
구분	월(08.31)					
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 닭가슴살카레볶음 표고무조림 브로콜리맛살샐러드 김치					
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 들깨감자국 훈제오리양배추볶음 미나리무침 가지나물무침 김치					
오전 간식	떡/보리차					
오후 간식	과일 방울토마토, 복숭아					

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

※ (주)동행 제공 식단표