

식단표

2026년 08월

다울누리주야간보호센터

구분							토(08.01)
아침 식단							딸기샌드&두유
점심 식단							콩나물밥&양념장 버섯된장국 연양식불고기 꼬시래기무침 오징어젓갈무침 구이김/배추김치 (620kcal)
저녁 식단							잡곡밥 민물새우호박찌 개 훈제오리볶음 상추쌈&쌈장 무생채 김자반/배추김치 (610kcal)
구분	일(08.02)	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
아침 식단		찐감자&차	죽	토마토	죽	요거트&블루베리	크리스피롤&두유
점심 식단		잡곡밥 소고기우거지국 스크램블에그 느타리볶음 무말랭이무침 김자반/배추김치 (610kcal)	잡곡밥 배추된장국 코다리무조림 브로컬리볶음 고추잎무침 구이김/배추김치 (620kcal)	잡곡밥 계란국 짜장 참쌀탕수육 짜사이무침 구이김/배추김치 (640kcal)	잡곡밥 팽이장국 새우까스*타르소 스 감자채볶음 오이무침 구이김/배추김치 (635kcal)	잡곡밥 시래기된장국 제육볶음 상추쌈&쌈장 부추겉절이 김자반/배추김치 (610kcal)	잡곡밥 김치말이국수 갈비만두찜 진미채볶음 치커리무침 구이김/배추김치 (638kcal)
저녁 식단		잡곡밥 홍합무국 닭갈비 멸치볶음 도토리묵무침 구이김/배추김치 (590kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 피쉬볼조림 마늘쫄볶음 오복지무침 구이김/배추김치 (605kcal)	잡곡밥 물만두국 파리메추리알조 림 미니새송이볶음 시금치나물 김자반/배추김치 (630kcal)	잡곡밥 복어국 돈육파리장조림 동근호박새우젓 볶음 숙주나물 구이김/배추김치 (610kcal)	잡곡밥 들깨미역국 고등어조림 콩자반 열무나물 김자반/배추김치 (615kcal)	잡곡밥 소고기무국 오징어볶음 맛살샐러드 우묵오이무침 김자반/배추김치 (610kcal)

구분	일(08.09)	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
아침 식단		단호박찜&차	죽	반숙란&수정과	죽	수박	카스테라&두유
점심 식단		잡곡밥 돈육김치찌개 두부구이&양념장 어묵볶음 비름나물무침 구이김/배추김치 (605kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 임연수구이 궁채들깨볶음 참나물무침 구이김/배추김치 (610kcal)	잡곡밥 유부장국 카레 새우튀김 청경채겉절이 구이김/배추김치 (640kcal)	잡곡밥 참치추어탕 동그랑땡전 고구마샐러드 깻잎지 구이김/배추김치 (630kcal)	잡곡밥 닭곰탕 연두부&양념장 가지나물 오이맛고추무침 구이김/배추김치 (645kcal)	잡곡밥 떡만두국 해물파전 맛살굴소스볶음 오복지무침 김자반/배추김치 (642kcal)
저녁 식단		잡곡밥 맑은순두부국 계란말이 멸치볶음 무나물 구이김/배추김치 (590kcal)	잡곡밥 바지락무국 돈육메추리알조 림 무나물 모자반무침 구이김/배추김치 (610kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 해물콩나물찜 우영조림 동부묵김가루무 침 구이김/배추김치 (595kcal)	잡곡밥 어묵국 생선까스 명엽채볶음 부추양파무침 구이김/배추김치 (630kcal)	잡곡밥 아욱국 돈채피망볶음 햄감자조림 숙주나물 김자반/배추김치 (620kcal)	잡곡밥 콩나물국 소고기두부조림 고사리나물 툇무침 김자반/배추김치 (605kcal)
구분	일(08.16)	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
아침 식단		증편&차	죽	오렌지	죽	약과&두유	마드레느&요구르 트
점심 식단		잡곡밥 청국장찌개 계란찜 연근조림 시금치나물 구이김/배추김치 (605kcal)	잡곡밥 두부김치국 삼치조림 브로콜리&초장 꼬시래기무침 김자반/배추김치 (610kcal)	잡곡밥 유채된장국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 해파리무침 김자반/배추김치 (615kcal)	잡곡밥 돈육고추장찌개 두부조림 마늘쫄볶음 오이지무침 구이김/배추김치 (620kcal)	잡곡밥 아욱된장국 닭감자볶음 미역줄기볶음 콩나물무침 김치 (625kcal)	잡곡밥 우동 고로케튀김 느타리피망볶음 단무지무침 구이김/배추김치 (635kcal)
저녁 식단		잡곡밥 부대찌개 두부스테이크 무나물 도라지오이무침 구이김/배추김치 (620kcal)	잡곡밥 감자수제비국 계란장조림 잡채어묵볶음 근대나물 구이김/배추김치 (630kcal)	잡곡밥 바지락무국 오징어볶음 오색전 열무무침 구이김/배추김치 (628kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 임연수구이 새송이볶음 청경채무침 구이김/배추김치 (620kcal)	잡곡밥 유부무국 등심돈까스 마파가지볶음 부추겉절이 구이김/배추김치 (622kcal)	잡곡밥 소고기미역국 닭가슴살두부전 어묵볶음 깻잎지 김자반/배추김치 (610kcal)
구분	일(08.23)	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
아침 식단		찐고구마&차	죽	바나나	죽	유과&두유	꿀호떡&요구르트
점심 식단		잡곡밥 순두부찌개 비엔나아채볶음 애호박볶음 미나리무생채 김자반/배추김치 (620kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 가자미구이 햄그린빈볶음 고들빼기무침 구이김/배추김치 (625kcal)	잡곡밥 계란국 함박스테이크 감자조림 실곤약무침 구이김/배추김치 (630kcal)	잡곡밥 황태무국 소불고기 상추쌈&쌈장 오이무침 구이김/배추김치 (620kcal)	잡곡밥 호박된장국 오징어까스*머스 타드 감자채볶음 해초맛살무침 구이김/배추김치 (639kcal)	가지밥&양념장 홍합미역국 두부조림 단호박샐러드 고추잎무침 구운파래김/배추 김치 (590kcal)
저녁 식단		잡곡밥 팽이장국 돈육간장불고기 멸치볶음 미역초무침 구이김/배추김치 (610kcal)	잡곡밥 오징어무국 닭가슴살볶음 표고볶음 숙주나물 구이김/배추김치 (620kcal)	잡곡밥 육개장 잡채 올방개묵무침 무말랭이무침 구이김/배추김치 (630kcal)	잡곡밥 계란국 캔콩치김치조림 연근조림 근대나물 구이김/배추김치 (625kcal)	잡곡밥 조랭이떡국 훈제오리볶음 도라지나물 파래곤약무침 구이김/배추김치 (633kcal)	잡곡밥 우렁살된장찌개 돈육김치볶음 양배추쌈&쌈장 마늘쫄무침 김자반/배추김치 (610kcal)

구분	일(08.30)	월(08.31)					
아침 식단		손만두찜&차					
점심 식단		잡곡밥 어묵국 찜닭 새송이볶음 콩나물무침 김자반/배추김치 (610kcal)					
저녁 식단		잡곡밥 참치김치국 순대채소볶음 명엽채볶음 청경채겉절이 구이김/배추김치 (622kcal)					

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

※ 원산지 표시 : * 원산지 표시 : 배추 (국내산) / 고춧가루 (중국산) / 쌀류(쌀, 흑미, 보리, 현미) – 국내산 / 콩류:두부류(외국산:미국,호주,캐나다등) / 쇠고기(호주산) / 돼지고기(국내산) / 닭고기,오리고기(국내산) / 고등어(국내산) / 오징어(페루산&국내산) / 동태(러시아산) / 가자미(미국산) / 갈치(모로코산) / 아귀(국내산) /코다리(러시아산),아귀(국내산)

* 가공식품 : 어묵(중국,베트남산), 게맛살(명태연육:미국산), 소시지(돼지고기: 외국산), 베이컨(돼지고기:미국산),비엔나(돼지고기:국내산),햄(돼지고기:국내산),해물모듬(홍합.바지락.새우:중국산),떡갈비(국내 산),동그랑땡(돼지고기:국내산),너비아니(국내산)