

식단표

2026년 08월

힐링주간보호센터

구분						토(08.01)
점심 식단						잡곡밥 김치찌개 소고기피망볶음 꼬시래기무침 브로콜리마요무침 배추김치
저녁 식단						잡곡밥 미니우동 해물찜 곤드레나물 미나리무침 배추김치
오전 간식						결명자차
오후 간식						맘모스빵
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	잡곡밥 알탕 쇠고기당면볶음 볶음김치 툇나물무침 깍두기	잡곡밥 근대된장국 돈사태찜 죽순볶음 아욱나물 배추김치	잡곡밥 수제비국 임연수카레구이 새송이버섯볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥 미역국 오징어치즈전 파프리카무침 콜리플라워볶음 배추김치	열무비빔밥 맑은호박국 쇠고기폭찜 동치미 배추김치	잡곡밥 알배추새우젓국 돈사태찜 명이나물초간장절임 오렌지주스 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 맑은배추국 두부강정 잘게썬진미채간장무 침 다시마튀김 배추김치	잡곡밥 동태찌개 오리불고기 양배추숙쌈/쌈장 썩갓무침 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 바싹불고기 들기름묵은지볶음 머위대나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 제육볶음 방풍나물 마늘장아찌 배추김치	잡곡밥 어묵국 두부구이/양념장 견과류조림 맛살겨자냉채 배추김치	잡곡밥 김국 찜만두/양념장 도라지볶음 얼갈이나물 배추김치
오전 간식	우유미숫가루	액상요구르트	두유	떠먹는요구르트	시리얼/우유	루이보스차
오후 간식	참쌀유과	수박	잔기지떡	못난이주먹밥	방울토마토	밤식빵
구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	잡곡밥 버섯찌개 콩치조림 고사리나물 청포묵무침 배추김치	잡곡밥 북엇국 떡갈비조림 옥수수콘샐러드 총각무지짐 배추김치	삼색나물비빔밥 토란국 돈육장조림 시금치고추장무침 배추김치	잡곡밥 맑은김치국 두부지짐/양념장 명엽채조림 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 미소된장국 등갈비구이 가지나물 잘게썬궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 추어탕 너비아니구이 취나물볶음 근대고추장무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 강된장찌개 소세지채소볶음 오징어젓갈무침 방아잎나물무침 배추김치	잡곡밥 떡국 닭다리살소금구이 배추나물 미역줄기무침 열무김치	잡곡밥 채개장 참치달걀말이 비름나물무침 노각볶음 배추김치	잡곡밥 바지락국 훈제오리볶음 고구마순나물 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 오이냉국 낙지볶음/소면사리 병아리콩조림 참나물볶음 배추김치	잡곡밥 우동국물 두부부침 곤드레나물볶음 무말랭이무침 배추김치
오전 간식	우유미숫가루	액상요구르트	두유	떠먹는요구르트	시리얼/우유	메밀차
오후 간식	오곡쿠키	참외	참쌀떡	햄마요주먹밥	복숭아	단팥빵

구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	잡곡밥 달걀파국 오징어숙회/초고추 장 깻잎나물 채소고로케 배추김치	잡곡밥 사골국 메추리알케첩조림 머위대나물무침 애호박나물 배추김치	짜장덮밥 백짬뽕국 탕수육/소스 수박화채 배추김치	잡곡밥 양배추된장국 수육/쌈장 명이나물초간장절임 풋마늘무침 배추김치	잡곡밥1/2 냉콩국/소면 소불고기 오복채무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이맑은국 생선까스/타르타르 소스 실곤약채소무침 단무지 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 들깨미역국 쇠고기산적 파프리카양파볶음 비타민겉절이 배추김치	잡곡밥 옥수수스프 닭고기볶음 쪽파나물 당근꿀조림 배추김치	잡곡밥 갈비탕 순대채소볶음 방풍나물무침 건새우조림 배추김치	잡곡밥 유부맑은국 꼬막양념장 고춧잎나물 토마토주스 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 순두부찜/양념장 진미채채소무침 죽순나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 김달걀말이 햄김치볶음 콜리플라워무침 열무김치
오전 간식	우유미숫가루	액상요구르트	두유	떠먹는요구르트	시리얼/우유	유자차
오후 간식	찜만두	포도	꿀떡	샌드위치	자두	소보로빵
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	잡곡밥 감자양파국 돈육굴소스볶음 피망볶음 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 옹심이맑은국 소고기배추찜 부추나물 고들빼기김치 배추김치	잡곡밥 복엇국 우유달걀찜 더덕구이 다시마채볶음 배추김치	잡곡밥 비지찌개 소고기등심구이 궁채나물볶음 미나리초무침 배추김치	단호박영양밥 건새우된장국 두부데리야끼조림 가지양념찜 배추김치	잡곡밥 게살탕 우삼겹굴소스볶음 우영조림 참나물유자청무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 매생이국 채소달걀찜 낙지젓갈무침 마늘종볶음 배추김치	잡곡밥 실파맑은국 새우감바스 파리고추볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 황기된장찌개 궁중떡볶이 옛날소시지전 연근무침 배추김치	잡곡밥 버섯전골 흰살생선조림 시금치무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 건홍합맑은국 안매운오리불고기 콩나물무침 불어묵조림 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 목살소금구이 상추쌈/쌈장 양파볶음 배추김치
오전 간식	우유미숫가루	액상요구르트	두유	떠먹는요구르트	시리얼/우유	옥수수차
오후 간식	애플파이	멜론	시루떡	우유식빵샌드위치	키위	슈크림빵
구분	월(08.31)					
점심 식단	잡곡밥 미역국 돈육갈비찜 골뱅이무침 양상추샐러드 배추김치					
저녁 식단	잡곡밥 쇠고기떡국 한식잡채 우거지무침 브로콜리/초장 배추김치					
오전 간식	우유미숫가루					
오후 간식	미니약과					

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