

식단표

2026년 08월

육성노인주간보호센터

출처:당진시 어린이·사회복지급식관리지원센터

구분						토(08.01)
아침 식단						백미밥 미역국 닭다리살구이 비름나물초무침 불어묵조림 배추김치
점심 식단						잡곡밥 버섯맑은국 돈맥적구이 도라지나물 부추무침 배추김치
저녁 식단						백미밥 미소장국 갈치구이 가지나물 노각무침 깍두기
오후 간식						포도&치즈
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
아침 식단	백미밥 미소장국 갈치구이 가지나물 노각무침 깍두기	백미밥 콩나물국 돈육짜장볶음 새송이버섯볶음 무짬지무침 배추김치	백미밥 어묵국 오징어볶음 고춧잎나물 깻잎자반 깍두기	백미밥 동태탕 떡갈비구이 곤약조림 고구마순나물 배추김치	백미밥 김치국 돈목살양파볶음 양배추찜 근대나물 배추김치	백미밥 얼갈이국 병어조림 표고버섯볶음 도라지무침 깍두기
점심 식단	잡곡밥 육개장 고등어구이 죽순채무침 비름나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 오리불고기 호박잎쌈 오이무침 배추김치	잡곡밥 물만둣국 쇠고기채소볶음 가지구이 상추겉절이 깍두기	잡곡밥 열무된장국 해물찜 궁채볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 달걀말이 애호박볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥2/3 물냉면 돈육불고기 깻잎순나물 무초절임 열무김치
저녁 식단	백미밥 콩나물국 돈육짜장볶음 새송이버섯볶음 무짬지무침 배추김치	백미밥 어묵국 오징어볶음 고춧잎나물 깻잎자반 깍두기	백미밥 동태탕 떡갈비구이 곤약조림 고구마순나물 배추김치	백미밥 김치국 돈목살양파볶음 양배추찜 근대나물 배추김치	백미밥 얼갈이국 병어조림 표고버섯볶음 도라지무침 깍두기	백미밥 바지락맑은국 등갈비구이 청포묵무침 숙주나물 배추김치
오후 간식	소금빵&우유	채소말이&식혜	김부각&우유	백설기&대추차	꽃감&우유	토마토&치즈

구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
아침 식단	백미밥 바지락맑은국 등갈비구이 청포묵무침 숙주나물 배추김치	백미밥 청경채된장국 너비아니구이 백묵이냉채 얼갈이나물 깍두기	백미밥 홍합살미역국 닭갈비 애호박나물 부추무침 배추김치	백미밥 고사리들깨국 쇠고기오이볶음 치커리무침 깻잎찜 배추김치	백미밥 된장찌개 삼치양념찜 숙주맛살무침 무나물 배추김치	백미밥 근대맑은국 돈육갈비찜 우영채볶음 실곤약채소무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥 오이냉국 제육볶음 불어묵조림 상추무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기뭇국 순살아귀수육 근대나물 열무겉절이 배추김치	김치볶음밥 팽이장국 해물완자구이 양배추볶음 노각무침 배추김치	잡곡밥 버섯국 파채불고기 올방개묵무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 닭다리백숙 전복구이 고춧잎나물 양파장아찌 깍두기	잡곡밥 새우살국 황태구이 콩나물무침 오이소박이 배추김치
저녁 식단	백미밥 청경채된장국 너비아니구이 백묵이냉채 얼갈이나물 깍두기	백미밥 홍합살미역국 닭갈비 애호박나물 부추무침 배추김치	백미밥 고사리들깨국 쇠고기오이볶음 치커리무침 깻잎찜 배추김치	백미밥 된장찌개 삼치양념찜 숙주맛살무침 무나물 배추김치	백미밥 근대맑은국 돈육갈비찜 우영채볶음 실곤약채소무침 배추김치	백미밥 열무된장국 쇠불고기 미니새송이버섯볶음 호박잎나물 배추김치
오후 간식	채소모닝빵&우유	메밀전병&결명자차	찐옥수수&우유	절편&보이차	크래커&우유	참외&치즈
구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
아침 식단	백미밥 열무된장국 쇠불고기 미니새송이버섯볶음 호박잎나물 배추김치	백미밥 맑은채소국 가자미구이 탕평채 토란대나물 배추김치	백미밥 콩나물국 바베큐폭립 무짬지무침 호박잎쌈&쌈장 배추김치	백미밥 가스오부시장국 돈까스 우영채조림 오이무침 배추김치	백미밥 바지락살뭇국 쇠고기볶음 연근조림 느타리버섯무침 배추김치	백미밥 우령된장국 갈치구이 가지나물 양념깻잎지 깍두기
점심 식단	잡곡밥 미소장국 닭볶음탕 양송이버섯조림 비름나물 배추김치	버섯영양밥 추어탕 돈육김치볶음 부추양파무침 도라지나물 깍두기	잡곡밥 닭곰탕 명태조림 열무나물 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥 김치찌개 채소달걀말이 우무묵무침 고구마순나물 깍두기	잡곡밥 청경채맑은국 오삼불고기 애호박채전 양배추찜 배추김치	잡곡밥2/3 잔치국수 모듬어묵볶음 부추나물 무생채 배추김치
저녁 식단	백미밥 맑은채소국 가자미구이 탕평채 토란대나물 배추김치	백미밥 콩나물국 바베큐폭립 무짬지무침 호박잎쌈&쌈장 배추김치	백미밥 가스오부시장국 돈까스 우영채조림 오이무침 배추김치	백미밥 바지락살뭇국 쇠고기볶음 연근조림 느타리버섯무침 배추김치	백미밥 우령된장국 갈치구이 가지나물 양념깻잎지 깍두기	백미밥 시래기된장국 돈채채소볶음 곤약조림 근대고추장무침 배추김치
오후 간식	와플&우유	부추전&수정과	찐고구마&우유	시루팔떡&녹차	오이스틱&우유	자두&치즈

구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
아침 식단	백미밥 시래기된장국 돈채채소볶음 곤약조림 근대고추장무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 LA갈비구이 올방개묵무침 얼무나물 배추김치	백미밥 쇠고기뭇국 동태양념찜 숙주나물 김자반 깍두기	백미밥 배추된장국 돈육통마늘구이 우엉채볶음 양배추찜 배추김치	백미밥 콩나물김치국 닭살채소찜 부들어묵조림 근대나물 깍두기	백미밥 맑은채소국 우삼겹숙주볶음 연근구이 고춧잎나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 달걀파국 순살찜닭 오이크래미무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 탕수육 가지볶음 짜사이채무침 배추김치	잡곡밥 미역국 쇠불고기 한식잡채 시금치나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 병어구이 궁채볶음 시래기나물 깍두기	잡곡밥2/3 가쓰오부시장국 족발 막국수채소무침 무생채 배추김치	잡곡밥 갈비탕 두부데리야끼조림 청포묵&양념장 브로콜리나물 배추김치
저녁 식단	백미밥 아욱된장국 LA갈비구이 올방개묵무침 얼무나물 배추김치	백미밥 쇠고기뭇국 동태양념찜 숙주나물 김자반 깍두기	백미밥 배추된장국 돈육통마늘구이 우엉채볶음 양배추찜 배추김치	백미밥 콩나물김치국 닭살채소찜 부들어묵조림 근대나물 깍두기	백미밥 맑은채소국 우삼겹숙주볶음 연근구이 고춧잎나물 배추김치	백미밥 들깨무채국 너비아니구이 목이버섯볶음 오이지무침 배추김치
오후 간식	단팥빵&우유	실곤약국수&생강차	찜감자&우유	바람떡&동글레차	채소믹스칩&우유	바나나&치즈
구분	월(08.31)					
아침 식단	백미밥 들깨무채국 너비아니구이 목이버섯볶음 오이지무침 배추김치					
점심 식단	잡곡밥 호박잎된장국 돈목살구이 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치					
저녁 식단	백미밥 콩비지국 임연수구이 청경채볶음 콩나물무침 배추김치					
오후 간식	머핀&우유					

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