

2026년 8월 식단표

일자/요일						8월 1일 토요일
점심						쌀밥
						참치김치찌개
						채소계란말이
						동근호박조림
						부추양파무침
저녁						깍두기
						쌀밥
						삼색수제비국
						녹두전
						취나물볶음
간 식						무나물
						배추김치
간 식						연양갱
일자/요일	8월 3일 월요일	8월 4일 화요일	8월 5일 수요일	8월 6일 목요일	8월 7일 금요일	8월 8일 토요일
점심	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	얼큰콩나물국	계란파국	얼무된장국	우뺄감자탕	두부김치국	우거지콩비지탕
	떡갈비조림	탕수육&소스	돈육볶음	속갓겉절이	생선까스&타르타르소스	닭감자조림
	미나리무침	청경채무침	부추겉절이	어묵볶음	시금치고추장무침	맛살야채볶음
	치커리유자청무침	짜사이채무침	양배추찜&쌈장	무말랭이무침	오복지무침	실곤약야채무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	어묵우국	유부장국	북어국	건새우우국	맑은콩나물국	육개장
	매추리알곤약장조림	함박스테이크	닭살간장조림	돈육김치조림	오징어초무침	햄야채볶음
	마늘쫄면새우볶음	시래기된장지짐	표고버섯볶음	청포묵김가루무침	감자채볶음	새송이그린빈볶음
	유채나물무침	단호박샐러드	도라지무침	느타리버섯볶음	상추겉절이	무생채
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간 식	크리시피롤	밤만쥬	단호박죽/우유쌀과자	요구르트	약과	카스텔라
일자/요일	8월 10일 월요일	8월 11일 화요일	8월 12일 수요일	8월 13일 목요일	8월 14일 금요일	8월 15일 토요일
점심	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	시래기된장국	얼큰김치국	냉이된장국	들깨미역국	추어탕	조랭이떡국
	돈육무조림	오징어콩나물찜	콩치무조림	동그랑땡전	어묵곤약볶음	치킨까스&머스타드S
	어묵야채볶음	치커리상추무침	고구마순나물	오이양파무침	부추무생채	방풍나물무침
	꼬시래기초무침	속갓두부무침	부추겉절이	고추잎무침	단무지무침	브로컬리깨장무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	감자고추장찌개	바지락살우국	얼큰어묵국	홍합국	유부된장국	다시마우국
	미트볼강정	돈채브로컬리볶음	계란스크램블	돈육야채볶음	마파두부	고구마맛탕
	명엽채간장조림	감자조림	건파래볶음	느타리버섯볶음	참나물겉절이	도토리묵야채무침
	무생채	청경채나물	시금치나물	속갓겉절이	짜사이채	곤드레나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간 식	크리시피롤	미니약과	단호박죽/우유쌀과자	요구르트	우유쌀과자	카스텔라
일자/요일	8월 17일 월요일	8월 18일 화요일	8월 19일 수요일	8월 20일 목요일	8월 21일 금요일	8월 22일 토요일
점심	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	바지락미역국	콩비지찌개	건새우우국	아욱된장국	얼큰김치국	유부장국
	돈육매추리알조림	산적데리야끼조림	김치전	돈육볶음	순대떡볶이	생선까스&타르타르S
	어묵볶음	양장피새콤냉채	청포묵김무침	양배추찜&쌈장	시금치무침	푸실리샐러드
	치커리무침	고사리볶음	고들빼기무침	무말랭이	브로컬리초화*초장	콩나물매콤무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	시래기된장국	콩나물국	감자된장국	파계란국	소고기우국	호박새우찜국
	돈채야채볶음	닭고구마조림	고들어무조림	하이라이프소스	감자채햄볶음	돈육표고버섯볶음
	건새우마늘쫄조림	햄야채볶음	미나리무침	야채춘권&양념장	방풍나물무침	미역줄기볶음
	오이무침	부추양파무침	속갓겉절이	단무지채	실곤약야채무침	상추겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간 식	크리시피롤	카스텔라	단호박죽/우유쌀과자	요구르트	약과	찐감자
일자/요일	8월 24일 월요일	8월 25일 화요일	8월 26일 수요일	8월 27일 목요일	8월 28일 금요일	8월 29일 토요일
점심	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	청국장찌개	어묵우국	콩나물국	파계란국	부대찌개	다시마우채국
	돈민찌무조림	순두부계란찜	가자미양념찜	우동볶음	찜닭	돈육고추장불고기
	취나물무침	다시마채새콤무침	도라지초무침	꽃맛살매추리알샐러드	고사리나물	어묵채볶음
	연근흑임자새콤샐러드	고추잎무침	비름나물무침	깻잎지	콩나물파채무침	상추겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	감자옹심이국	시금치된장국	호박고추장찌개	북어해장국	조랭이떡국	시래기된장국
	두부전&양념장	데리야끼닭살조림	돈채피망굴소스볶음	브로컬리스크램블	돈민찌두부조림	매추리알곤약장조림
	콩나물무침	호박야채볶음	매콤어묵볶음	우영채조림	햄야채볶음	유채나물무침
	고들빼기무침	무생채	부추적채무침	오이양파무침	멸치조림	미역양파초무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간 식	크리시피롤	밤만쥬	호박죽/알감자	요구르트	약과	카스텔라
일자/요일	8월 31일 월요일					
점심	쌀밥/잡곡밥					
	건새우미역국					
	돈까스/소스					
	파리멸치볶음					
	마카로니콘샐러드					
	배추김치					
저녁	쌀밥/잡곡밥					
	모듬버섯들깨국					
	찐순대/소금					
	맛살오이겨자무침					
	상추겉절이					
	배추김치					
간 식	크리시피롤					