

2026년 8월 식단표

일자/요일	8월31일(토)					1(토)
점심	잡곡밥 만두계란국 삼치무조림 감자햄볶음 부추겉절이 김치					잡곡밥 콩나물홍고추냉국 제육간장볶음 양배추와쌈장 얼갈이조무침 김치
저녁	잡곡밥 복어국 순대야채볶음 고춧잎무말랭이 제철나물 김치					잡곡밥 버섯들깨탕 햄맛살스크램블 멸치전과류조림 고사리들깨나물 김치
오전간식	콩죽					양송이스프
오후간식	빵/요구르트					요플레
일자/요일	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
점심	잡곡밥 시래기국 소고기파두부 비엔나야채볶음 도라지조무침 김치	잡곡밥 미역수제비국 삼치무조림 감자채볶음 토란대나물 김치	잡곡밥 복어국 야채계란찜 쫄면야채무침 고구마대나물 김치	잡곡밥 소고기묵국 닭가슴살볶음 순두부양념장 노각무침 김치	잡곡밥 꽃게탕 짜장 해조샐러드 콩나물무침 김치	잡곡밥 오이미나리들깨탕 가자미튀김 도토리묵무침 무생채 김치
저녁	잡곡밥 콩나물냉국 치킨너겟소스 양념오복지 숙주나물 김치	잡곡밥 유부팽이국 어묵야채볶음 미역양파조무침 버섯나물 김치	잡곡밥 동태탕 떡갈비조림 청각새콤무침 제철나물 김치	잡곡밥 아귀맑은탕 콩고기볶음 해파리냉채 얼무나물 김치	잡곡밥 오이냉국 두부계란전 잔멸치마늘쫄볶음 제철나물 김치	잡곡밥 감자호박국 메추리알곤약조림 맛살볶음 오이겉절이 김치
오전간식	녹두죽	단호박죽	들깨죽	콩죽	홍합죽	쇠고기스프
오후간식	초코파이	수박	기정떡	구운달걀	바나나	비피더스
일자/요일	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
점심	잡곡밥 시래기국 제육김치볶음 오복지 얼갈이된장무침 김치	잡곡밥 소고기미역국 고기잡채 감자조림 제철나물 김치	잡곡밥 부대찌개 동태양장조림 청포묵야채무침 얼무나물 김치	잡곡밥 두부유부팽이국 카레 미역줄기볶음 양배추된장나물 김치	말복-팔절밥 동태탕 닭간장조림 양념깻잎지 숙주미나리나물 김치	잡곡밥 청국장 계란장조림 오징어젓갈 얼갈이겉절이 김치
저녁	잡곡밥 낙지연포탕 가지표고탕수육 실곤약야채무침 애호박나물 김치	잡곡밥 계란만두국 미트볼떡조림 땅콩조림 목이버섯나물 김치	잡곡밥 복어국 오징어야채무침 청각조무침 콩나물무침 김치	잡곡밥 계란국 아귀콩나물찜 오이양파장아찌 고구마대나물 김치	잡곡밥 콩나물냉국 불어묵파리조림 단호박조림 제철나물 김치	잡곡밥 호박감자수제비 돈육갈비찜 무생채 버섯나물 김치
오전간식	목임자죽	녹두죽	단호박죽	들깨죽	콩죽	양송이스프
오후간식	구운계란	수박	초코파이	삶은 감자	바나나	요플레
일자/요일	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
점심	잡곡밥 호박고추장찌개 해물야채볶음 두부나물 오이겉절이 김치	잡곡밥 장어탕 참치김치볶음 감자채볶음 얼갈이나물 김치	잡곡밥 어묵탕 계란말이 순두부양념장 숙주나물 김치	잡곡밥 조랭이미역국 고등어무조림 옥수수콘샐러드 고구마대나물 김치	잡곡밥 시래기국 짜장 단무지 도라지조무침 김치	잡곡밥 등뼈해장국 스크램블에그 교시래기무침 청경채나물 김치
저녁	잡곡밥 콩나물국 어묵비엔나떡볶이 고구마조림 고사리나물 김치	잡곡밥 오이냉국 탕수육소스 도토리묵무침 제철나물 김치	잡곡밥 떡만두국 동그랑땡전 해조샐러드 쥬키니볶음 김치	잡곡밥 꽃게탕 야채소불고기 멸치볶음 가지나물 김치	잡곡밥 모듬버섯국 미트볼조림 목이버섯나물 콩나물무침 김치	잡곡밥 들깨도란국 돈수육 양배추쌈 얼무겉절이 김치
오전간식	목임자죽	홍합죽	녹두죽	단호박죽	들깨죽	옥수수스프
오후간식	빵/요구르트	키스타드	바나나	수박	삶은 옥수수	요플레
일자/요일	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
점심	잡곡밥 대구탕 오리훈제김치볶음 오이조무침 제철나물 김치	잡곡밥 김치콩나물국 갈치튀김 청각나물 양배추나물 김치	잡곡밥 새우살미역국 카레 오징어젓갈 얼갈이나물 김치	잡곡밥 시래기국 비빔밥 4색나물 돈육 계란 김가루 김치	잡곡밥 꽃게탕 제육볶음 청포묵 얼무나물 김치	잡곡밥 닭개장 오징어조무침 오복지 제철나물 김치
저녁	잡곡밥 호박감자국 치킨너겟소스 된장깻잎지 버섯나물 김치	잡곡밥 버섯청국장 메추리알장조림 단호박조림 무나물 김치	잡곡밥 복어순두부국 호박야채전 미역줄기볶음 깻순나물 김치	잡곡밥 소고기묵국 찜만두양념장 우영채볶음 청경채나물 김치	잡곡밥 팽이유부국 너비아니조림 연근 콩조림 숙주나물 김치	잡곡밥 부대찌개 두부구이양념장 잔멸치매콤볶음 애호박나물 김치
오전간식	콩죽	홍합죽	녹두죽	단호박죽	들깨죽	양송이스프
오후간식	초코파이	구운계란	삶은 감자	빵과 요구르트	바나나	요플레