

2026년 08월 식단표

정다운노인복지센터

일자/요일						01(토)
점심						잡곡밥 맑은알탕 떡갈비구이 얼갈이나물 치커리무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)						496.8
저녁						쌀밥 콩비지찌개 갈치조림 미니새송이버섯볶음 방아잎나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)						522.3
오전간식						녹두죽
오후간식						단팥빵 우유
일자/요일	03(월)	04(화)	05(수)	06(목)	07(금)	08(토)
점심	잡곡밥 미역국 소불고기 건파래볶음 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 맑은순두부찌개 제육볶음 무생채 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 고등어유자청구이 건취나물볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 오삼불고기 우영채조림 오이나물 배추김치	소고기가지덮밥 미소장국 애호박전 양상추샐러드&키위드레싱 배추김치 요구르트	잡곡밥 어묵국 닭볶음탕 애너타리버섯조림 비름나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	489.4	576.2	446.8	526.6	543.6	502.7
저녁	쌀밥 꽃게탕 돈육장조림 표고버섯볶음 콩자반 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 병어조림 가지볶음 치커리겉절이 배추김치	쌀밥 전복미역국 두부양념조림 도라지초무침 숙주나물 배추김치	쌀밥 버섯들깨탕 닭간장불고기 유부겨자채무침 시금치나물 배추김치	쌀밥1/2 수제비국 순살코다리강정 매실장아찌고추장무침 숙갓나물 배추김치	쌀밥 아욱된장국 해물찜 청포묵김무침 배추겉절이 깍두기
저녁칼로리(Kcal)	554.4	455.7	486.8	506.3	487	502.9
오전간식	흑임자죽	소고기야채죽	계란야채죽	완두콩죽	크래미야채죽	녹두죽
오후간식	고구마범벅 우유	증편 결명자차	카스테라 우유	찐옥수수 통글레차	달걀샌드위치 우유	찐감자 매실차
일자/요일	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
점심	잡곡밥 청국장찌개 오리불고기 고춧잎나물 오이무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 삼치구이 새송이버섯조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 콩나물냉국 샤브샤브두부샐러드 갯잎나물 배추김치 요구르트	잡곡밥 두부양파국 순한낙지볶음 애호박나물 상추겉절이 배추김치	잡곡밥1/2 매밀국수 닭다리살소금구이 파일샐러드&요거트드레싱 단무지무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 갈치무조림 고사리나물 참나물무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	494.8	490	524.6	489.5	540.5	519
저녁	쌀밥 도토리묵냉국 돈육잡채 파리고추볶음 열무나물 배추김치	쌀밥 사골곰탕 불어묵조림 두반장가지볶음 무생채 배추김치	쌀밥 바지락살미역국 소고기채떡볶음 연근조림 고들빼기무침 배추김치	쌀밥 아욱된장국 순살찜치조림 브로콜리양파볶음 근대나물 배추김치	쌀밥 느타리버섯맑은국 소고기파채볶음 청경채나물 양배추찜&쌈장 배추김치	쌀밥 미역국 시금치달걀찜 진미채무침 간장겉절이 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	585.6	649	559.4	521	539.4	495.7
오전간식	흑임자죽	소고기야채죽	계란야채죽	완두콩죽	크래미야채죽	녹두죽
오후간식	감자전 보리차	크래커 두유	꼬치어묵	수박화채	콩물	단호박찜 두유
일자/요일	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
점심	잡곡밥 얼갈이된장국 닭볶음탕 콘치즈구이 김구이&양념장 배추김치	잡곡밥 우뫼가사리냉국 고등어구이 애호박볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥1/2 잔치국수 메추리알장조림 표고버섯볶음 배추김치 사과주스	잡곡밥 콩나물김치국 소고기당면볶음 단호박조림 치커리겉절이 깍두기	잡곡밥 애호박맑은국 훈제오리볶음 파프리카사과무침 부추나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 삼치김치조림 도토리묵무침 청경채나물 얼무김치
점심칼로리(Kcal)	562.8	459.6	511.2	492	475.7	488.7
저녁	쌀밥 감자국 돈육숙주찜 황태채양념볶음 들기름양배추무침 배추김치	쌀밥 건새우미역국 토마토달걀볶음 천사채샐러드 방아잎나물 배추김치	쌀밥 열무된장국 돈육간장볶음 상추쌈&쌈장 콩나물무침 배추김치	쌀밥 들깨무채국 병어엿장조림 연근유자청샐러드 참나물무침 배추김치	쌀밥 가지짜장밥 맑은짬뽕국 달걀후라이 단무지무침 배추김치 요구르트	쌀밥 순살등뼈탕 두부간장조림 김자반볶음 무말랭이무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	631.6	594	486.9	535	471.6	545.2
오전간식	흑임자죽	소고기야채죽	계란야채죽	완두콩죽	크래미야채죽	녹두죽
오후간식	잼모닝빵 우유	기정떡 보리차	찐고구마 우유	찐달걀 식혜	롤케이크 우유	흑임자죽

2026년 08월 식단표

정다운노인복지센터

일자/요일	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
점심	잡곡밥 근대된장국 생선까스&타르타르 애호박볶음 양배추샐러드&참깨드레싱 배추김치	잡곡밥 건새우무국 임연수구이 더덕들깨볶음 비름나물 배추김치	돈민찌나물비빔밥 유부장국 달걀후라이 아삭이고추된장무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 애호박새우젓국 돈육부추볶음 파리고추양념찜 토마토참나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 간장닭갈비 숙주나물 상추, 깻잎쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥1/2 설렁탕&소면사리 오징어초무침 무나물볶음 간장고추치 깍두기
점심칼로리(Kcal)	581.2	510	527.5	492	473.8	439.9
저녁	쌀밥 미역국 소고기고구마조림 건취나물볶음 고구마줄기나물 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 돈육곤약조림 표고버섯볶음 깻잎순나물 배추김치	쌀밥 소고기참경채맑은국 오리간장불고기 가지양념찜 치커리사과무침 배추김치	쌀밥 어묵국 참치채소볶음 우엉채조림 열무된장나물 배추김치	쌀밥 달걀국 안매운두부강정 미니새송이볶음 무말랭이무침 배추김치	쌀밥 콩비지찌개 갈치조림 고사리나물 파프리카원장무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	519.8	489.3	486.8	476.2	581.7	545.2
오전간식	흑임자죽	소고기야채죽	계란야채죽	완두콩죽	크래미야채죽	녹두죽
오후간식	자른바람떡 동글레차	호두과자 우유	찐옥수수 매실차	머핀 우유	부추전 보리차	찐단호박 두유
일자/요일	31(월)					
점심	잡곡밥 콩나물국 소고기채소볶음 잔멸치조림 청경채나물 배추김치					
점심칼로리(Kcal)	501.5					
저녁	쌀밥 물만둣국 새우살크림소스볶음 애호박나물 부추겉절이 배추김치					
저녁칼로리(Kcal)	552.6					
오전간식	흑임자죽					
오후간식	소보로빵 우유					

* 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
* 원산지 표시 : 쌀, 보리 : 국내산, 쇠고기 : 한우, 돼지고기:국내산, 닭고기 : 국내산, 고춧가루 : 국내산, 김치 : 국내산,중국산,

※ 출처 : 순천시어린이사회복지급식관리지원센터