

식단표

2026년 08월

더편한데이케어

구분						토(08.01)
점심 식단						잡곡밥 애호박된장찌개 소고기숙주볶음 멸치볶음 양파겔절이 김치 (694kcal)
저녁 식단						잡곡밥 바지락국 목살간장볶음 청경채나물 풋고추쌈장무침 김치 (602kcal)
오전 간식						누룽지
오후 간식						쌀과자
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	잡곡밥 들깨미역국 쇠고기육전 마늘종조림 비름나물초무침 김치 (692kcal)	잡곡밥 청국장찌개 오리부추볶음 실곤약채소무침 감자샐러드 김치 (682kcal)	잡곡밥 수제비국 두부옛장조림 그린빈볶음 고들빼기무침 김치 (579kcal)	잡곡밥 소고기미역국 닭볶음탕 얼갈이지짐 마카로니콘샐러드 김치 (632kcal)	잡곡밥 만둣국 콩치구이 고사리나물 열무무침 김치 (609kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 야채고로케&케첩 양파지 도라지무침 김치 (669kcal)
저녁 식단	잡곡밥 황태국 순대채소볶음 만가닥버섯나물 오이지무침 김치 (564kcal)	잡곡밥 건홍합맑은국 쇠고기찜쌀구이 알마늘볶음 새싹채소샐러드 김치 (672kcal)	잡곡밥 맑은채개장 코다리양념찜 감자채볶음 깻잎지 김치 (680kcal)	잡곡밥 모듬버섯국 돼지고기편육 건새우조림 호박잎쌈&쌈장 김치 (688kcal)	잡곡밥 다슬기된장국 우삼겹양배추볶음 근대나물 명이나물절임 김치 (757kcal)	잡곡밥 청경채맑은국 닭가슴살냉채 우영조림 고구마순들깨나물 김치 (505kcal)
오전 간식	참치죽	단호박죽	소고기야채죽	계란죽	닭죽	북어죽
오후 간식	미니밤호박	복숭아	떠먹는 요거트	쌀과자	수박	바나나

구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	잡곡밥 감자양파국 대패삼겹김치볶음 콩나물무침 궁채장아찌 김치 (634kcal)	잡곡밥 뼈해장국 닭살유자구이 버터채소볶음 부추겉절이 김치 (589kcal)	잡곡밥 크림스프 찹스테이크 건과류멸치볶음 치커리유자청무침 김치 (656kcal)	잡곡밥 열무맑은국 쇠갈비찜 옥수수볶음 브로콜리참깨무침 김치 (726kcal)	잡곡밥 곰탕 닭발 고구마맛탕 도토리묵&양념장 김치 (654kcal)	잡곡밥 갈비탕 계란찜 콩나물무침 양배추초절임 김치 (639kcal)
저녁 식단	잡곡밥 순두부들깨탕 고등어강정 건곤드레볶음 노각무침 김치 (685kcal)	잡곡밥 유부장국 한식잡채 가지전 오이고추무침 김치 (649kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 훈제오리볶음 더덕채구이 쌈무 김치 (650kcal)	잡곡밥 파개장 녹두전 잔멸치고추장볶음 방아잎무침 김치 (659kcal)	잡곡밥 재첩국 제육볶음 연근조림 근대된장무침 김치 (595kcal)	잡곡밥 숙주맑은국 쇠불고기 사각어묵볶음 참외샐러드 김치 (626kcal)
오전 간식	오징어채소죽	참치죽	누룽지	달걀김죽	양송이스프	두부버섯죽
오후 간식	삶은 달걀	미니밤호박	유산균음료	삶은 감자	수박	떠먹는 요거트
구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	잡곡밥 미니우동국 해물파전 가지양념찜 취나물들기름무침 김치 (602kcal)	잡곡밥 다시마뽕국 채소달걀말이 호박고지나물 알마늘절임 김치 (617kcal)	잡곡밥 장어탕 오징어초무침 죽순볶음 애호박볶음 김치 (735kcal)	잡곡밥 감자국 간장불고기 고구마순볶음 토마토새싹샐러드 김치 (582kcal)	잡곡밥 미역국 낙지볶음 연두부&흑임자소스 백목이버섯냉채 김치 (562kcal)	잡곡밥 부추달걀탕 만두탕수육 양파지 크래미오이샐러드 김치 (596kcal)
저녁 식단	잡곡밥 청국장찌개 영양찜닭 고사리조림 오이지무침 김치 (602kcal)	잡곡밥 아욱토장국 돼지고기버섯볶음 알감자조림 실곤약채소무침 김치 (581kcal)	잡곡밥 송농 오리주물럭 파프리카볶음 양배추쌈&쌈장 김치 (581kcal)	잡곡밥 차돌박이된장국 온두부찜 청경채굴소스볶음 연근참깨무침 김치 (755kcal)	잡곡밥 시래기국 쇠고기양념구이 단호박견과찜 얼갈이나물 김치 (635kcal)	잡곡밥 수제비국 갈릭마요새우볶음 비름나물 간장고추치 김치 (609kcal)
오전 간식	소고기표고죽	흑임자죽	황태죽	콩나물죽	게살죽	계란채소죽
오후 간식	미니밤호박	유산균음료	미숫가루	자두	쌀과자	식혜
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	잡곡밥 건새우미역국 돼지목살구이 콩나물냉채 상추겉절이 김치 (590kcal)	잡곡밥 시래기국 쇠고기당면볶음 도라지나물 치커리겉절이 김치 (665kcal)	잡곡밥 미소장국 미트볼피망조림 건취나물볶음 양념깻잎지 김치 (572kcal)	잡곡밥 설렁탕 들깨백불고기 건과류꿀볶음 파채절임 김치 (629kcal)	잡곡밥 순두부찌개 우삼겹양배추볶음 우영채조림 고추된장무침 김치 (771kcal)	잡곡밥 오뎅국 닭갈비 양파지 부추 겉절이 김치 (598kcal)
저녁 식단	잡곡밥 북어찜국 닭안심채소볶음 곤약견과조림 콩잎절임 김치 (667kcal)	잡곡밥 꽃게찌개 두부쌈장구이 진미채조림 쪽파무침 김치 (566kcal)	잡곡밥 올갱이국 돈육갈비찜 미역줄기볶음 단호박샐러드 김치 (699kcal)	잡곡밥 북어뽕국 달걀채소푹찜 어묵조림 참나물무침 김치 (620kcal)	잡곡밥 동태숙갯탕 가지탕수 아욱나물 더덕채무침 김치 (689kcal)	잡곡밥 도토리묵냉국 닭갈비 애느타리버섯볶음 양상추샐러드 김치 (679kcal)
오전 간식	닭죽	소고기야채죽	북어죽	게살죽	참치채소죽	버섯죽
오후 간식	포도	삶은 달걀	떠먹는 요거트	찜감자	방울토마토	바나나

구분	월(08.31)					
점심 식단	잡곡밥 된장국 오리불고기 목이버섯볶음 쌈무 김치 (605kcal)					
저녁 식단	잡곡밥 양파다시마국 쇠고기당근볶음 목은지지짐 숙주초무침 김치 (616kcal)					
오전 간식	누룽지					
오후 간식	삶은달걀					

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ (주야간보호)부천시어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표