식단표

2026.08.01 ~ 2026.08.01 [2026년 08월]

가가호호주야간보호센터

구분							토(08.01)
아침 식단							혼합잡곡밥 육개장 임연수구이 어묵야채볶음 궁채무침 배추김치 (565 / 21kcal)
점심 식단							혼합잡곡밥 미역냉국 고구마닭조림 오이고추된장무침 궁채절임 나박김치 (549 / 20kcal)
저녁 식단							혼합잡곡밥 팽이버섯두부된장국 코다리무조림 연두부*양념장 노각무침 배추김치 (687 / 23kcal)
오전 간식							율무차
오후 간식							감자

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

식단표

2026.08.02 ~ 2026.08.08 [2026년 08월]

가가호호주야간보호센터

구분	일(08.02)	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
아침 식단		혼합잡곡밥 도토리묵국 닭살데리야끼볶음 새송이버섯조림 간장깻잎지 배추김치 (405 / 20kcal)	미호현미밥 소고기국밥 어묵곤약조림 파래자반볶음 세발나물 배추김치 (496 / 13kcal)	혼합잡곡밥 오징어무국 햄계란찜 뱅어포무침 시금치나물 배추김치 (412 / 20kcal)	미호현미밥 유채된장국 돈육숙주볶음 사각어묵조림 마늘쫑무침 배추김치 (570 / 20kcal)	혼합잡곡밥 닭곰탕 두부구이 우엉조림 오이고추된장무침 배추김치 (453 / 18kcal)	미호현미밥 누룽지탕 순살아귀콩나물찜 건새우브로컬리볶음 궁채무침 배추김치 (510 / 19kcal)
점심 식단		혼합잡곡밥 어묵국 라임담은가자미양념찜 청경채나물 토란대들깨볶음 나박김치 (633 / 17kcal)	혼합잡곡밥 미역냉국 간장오리불고기 호박볶음 꼬들한간장무채장아찌 배추김치 (573 / 23kcal)	혼합잡곡밥 배추된장국 갈치감자조림 연두부*양념장 마늘쫑무침 배추김치 (543 / 19kcal)	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 얇게펼친언양식불고기 미역줄기볶음 오이생채 나박김치 (657 / 18kcal)	혼합잡곡밥 시래기된장국 해물굴소스볶음 꼬마새송이야채초절임 시금치나물 배추김치 (663 / 22kcal)	혼합잡곡밥 콩나물냉국 제육볶음 오이고추된장무침 알배기배추*쌈장 나박김치 (847 / 22kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 아욱국 돈육두부조림 감자채볶음 비름나물 배추김치 (631 / 16kcal)	혼합잡곡밥 김치콩나물국 메추리알곤약장조림 꽈리고추찜 가지나물 나박김치 (598 / 20kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 The부드러운허브미트볼 고사리들깨볶음 열무겉절이 나박김치 (533 / 18kcal)	혼합잡곡밥 애호박새우젓국 동태무조림 도토리묵*양념장 얼갈이된장나물 배추김치 (642 / 20kcal)	혼합잡곡밥 감자양파국 식물성지구식단 세서미두부카츠 도라지생채 아삭고추장아찌 배추김치 (632 / 26kcal)	혼합잡곡밥 조랭이떡국 들깨메밀전병 가지양파볶음 노각무침 배추김치 (634 / 22kcal)
오전 간식		율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식		수박	사과	요거트	쌀과자, 두유	고구마	상투과자

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

식단표

2026.08.09 ~ 2026.08.15 [2026년 08월]

가가호호주야간보호센터

구분	일(08.09)	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
아침 식단		미호현미밥 아욱된장국 닭살야채볶음 두부톳무침 고사리나물 배추김치 (604 / 23kcal)	혼합잡곡밥 들깨버섯국 돈사태떡찜 새싹연두부찜 얼갈이나물 깍두기 (579 / 19kcal)	미호현미밥 콩비지찌개 브로컬리오믈렛 알감자조림 양념깻잎지무침 배추김치 (608 / 18kcal)	혼합잡곡밥 한우사골곰탕 두부양념조림 잔멸치볶음 간장무채장아찌 배추김치 (586 / 13kcal)	미호현미밥 순두부국 곤약메추리알조림 가지나물 콩나물겨자채 배추김치 (423 / 15kcal)	혼합잡곡밥 누룽지탕 가자미구이 새송이버섯조림 쥬키니호박나물 배추김치 (580 / 17kcal)
점심 식단		혼합잡곡밥 시금치된장국 닭감자매운조림 오이생채 김구이 나박김치 (607 / 16kcal)	혼합잡곡밥 김치만두칼국수 수수부꾸미 오복지 얼갈이겉절이 나박김치 (658 / 19kcal)	혼합잡곡밥 오이냉국 콩나물불고기 가지나물 해초무침 배추김치 (754 / 23kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 함초담은백조기구이 어묵볶음 숙주나물무침 배추김치 (612 / 22kcal)	혼합잡곡밥 닭곰탕 하트야채해물전 고사리들깨볶음 노각무침 배추김치 (649 / 27kcal)	혼합잡곡밥 아욱국 미트볼야채조림 실곤약야채무침 배추된장나물 나박김치 (632 / 19kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 콩나물국 해물부추동그랑땡전 열무나물 느타리버섯나물 배추김치 (589 / 20kcal)	혼합잡곡밥 미역냉국 돈등뼈김치찜 숙주나물무침 오징어젓 나박김치 (671 / 17kcal)	혼합잡곡밥 꽃게찌개 맛살스크램블에그 느타리버섯볶음 굴채절임 배추김치 (509 / 21kcal)	혼합잡곡밥 북어채국 소고기청경채볶음 우엉채조림 브로콜리*초장 나박김치 (648 / 23kcal)	혼합잡곡밥 들깨미역국 순살아귀콩나물찜 연두부* 양념장 고소한콩자반조림 배추김치 (688 / 18kcal)	혼합잡곡밥 순두부김치국 돈육고추장불고기 건파래무침 양념깻잎지 나박김치 (734 / 20kcal)
오전 간식		율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식		복숭아	참외	감자	쌀과자, 두유	수박	바나나

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

식단표

2026.08.16 ~ 2026.08.22 [2026년 08월]

가가호호주야간보호센터

구분	일(08.16)	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
아침 식단		혼합잡곡밥 팽이버섯맑은국 삼치무조림 애호박나물 방풍나물장아찌 배추김치 (548 / 17kcal)	미호현미밥 황태콩나물국 돈육장조림 참치야채볶음 물파래무생채 배추김치 (659 / 17kcal)	혼합잡곡밥 버섯고추장찌개 두부치즈스크램블 골뱅이진미채무침 고춧잎무침 배추김치 (611 / 21kcal)	미호현미밥 계란국 낙지떡볶음 우엉조림 비트무생채 배추김치 (657 / 18kcal)	혼합잡곡밥 두부된장국 양송이버섯김치볶음 명엽채볶음 청경채나물 단호박백나박김치 (537 / 20kcal)	미호현미밥 닭곰탕 소이로운장조림 시래기나물 깻잎순무말랭이무침 배추김치 (504 / 22kcal)
점심 식단		혼합잡곡밥 김치어묵국 미니돈까스*케찹 도토리묵야채무침 한입모듬야채장아찌 나박김치 (617 / 21kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 고추장오리불고기 연근조림 열무된장나물 배추김치 (527 / 24kcal)	혼합잡곡밥 김치순두부국 삼치구이 알감자조림 오이고추된장무침 나박김치 (625 / 20kcal)	혼합잡곡밥 육개장 하트김치해물전 멸치볶음 참나물무침 나박김치 (636 / 19kcal)	혼합잡곡밥 카레라이스 얼갈이된장국 잡채어묵조림 한입모듬야채장아찌 배추김치 (648 / 23kcal)	혼합잡곡밥 다시마무국 돈육양배추볶음 콩나물무침 상추쌈* 쌈장 나박김치 (679 / 23kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 우거지된장국 꽁치무조림 마늘쫑무침 가지나물 배추김치 (648 / 18kcal)	혼합잡곡밥 돈육콩비지찌개 메추리알장조림 꽈리고추볶음 건파래무침 나박김치 (653 / 19kcal)	혼합잡곡밥 바지락살수제비국 쫀득이복만두 부추생채 한입샐러리장아찌 배추김치 (560 / 24kcal)	혼합잡곡밥 홍합살미역국 고구마닭조림 콩나물무침 양념깻잎지 나박김치 (724 / 22kcal)	혼합잡곡밥 북어채국 갈치구이 청포묵숙주무침 방풍나물 배추김치 (588 /20kcal)	혼합잡곡밥 시금치된장국 비엔나소시지볶음 새송이버섯조림 해초무침 나박김치 (658 / 18kcal)
오전 간식		율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식		상투과자	참외	아이스크림	호박시루떡	고구마	요거트

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

식단표

2026.08.23 ~ 2026.08.29 [2026년 08월]

가가호호주야간보호센터

구분	일(08.23)	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
아침 식단		미호현미밥 돈육된장찌개 계란시금치볶음 도라지무침 가지나물 배추김치 (568 / 17kcal)	혼합잡곡밥 순두부백탕 고등어조림 파래자반볶음 치커리사과무침 배추김치 (532 / 21kcal)	미호현미밥 김치콩나물국 한입떡갈비 계란말이 세발나물 배추김치 (585 / 19kcal)	혼합잡곡밥 황태미역국 간장오리불고기 감자채볶음 방풍나물장아찌 배추김치 (506 / 21kcal)	미호현미밥 동태매운탕 단호박전 취나물들기름볶음 오징어실채볶음 배추김치 (610 / 18kcal)	혼합잡곡밥 조랭이떡국 닭다리살구이 곱게다진오징어젓 무생채 배추김치 (518 / 19kcal)
점심 식단		혼합잡곡밥 소고기무국 돈육잡채 청경채나물 꼬들간장무채장아찌 나박김치 (523 / 18kcal)	혼합잡곡밥 물만둣국 두부양념조림 오이고추된장무침 가지나물 나박김치 (709 / 19kcal)	혼합잡곡밥 오이냉국 닭살양배추볶음 느타리버섯볶음 한입샐러리장아찌 배추김치 (674 /20kcal)	혼합잡곡밥 동태찌개 어묵볶음 취나물무침 궁채절임 나박김치 (591 / 22kcal)	혼합잡곡밥 감자다시마국 방어시래기조림 미역줄기볶음 노각무침 배추김치 (660 / 19kcal)	혼합잡곡밥 닭개장 식물성표고야채 한식교자 호박볶음 마늘쫑무침 나박김치 (636 / 21kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 어묵김치국 The부드러운허브 함박스테이크 취나물무침 노각무침 배추김치 (597 / 21kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 소고기가지볶음 취나물무침 김구이 배추김치 (647 / 22kcal)	혼합잡곡밥 오징어무국 얇게펼친꼬꼬불고기 애호박나물 브로콜리숙회 배추김치 (571 / 20kcal)	혼합잡곡밥 아욱국 세서미두부카츠 소면김치무침 쫄깃단무지무침 배추김치 (635 / 15kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 참치김치볶음 두부찜 청경채나물 배추김치 (602 / 18kcal)	혼합잡곡밥 시래기된장국 코다리무조림 치커리생채 고추잎무침 나박김치 (880 / 21kcal)
오전 간식		율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식		수박	사과	바나나	두유	상투과자	참외

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

식단표

2026.08.30 ~ 2026.08.31 [2026년 08월]

가가호호주야간보호센터

구분	일(08.30)	월(08.31)					
아침 식단		미호현미밥 시금치된장국 닭매실소스조림 양송이버섯볶음 도라지무침 배추김치 (552 / 14kcal)					
점심 식단		혼합잡곡밥 콩나물국 간장오리불고기 도라지무침 한입모듬야채장아찌 나박김치 (580 / 17kcal)					
저녁 식단		혼합잡곡밥 홍합살미역국 미니돈까스*케찹 새송이버섯볶음 오이생채 배추김치 (588 /20kcal)					
오전 간식		율무차					
오후 간식		토마토					

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