

식단표

2026년 08월

화순노인복지센터

구분						토(08.01)
점심 식단						잡곡밥1/2 잔치국수 돈묵살간장구이 부추사과무침 배추김치 마시는요구르트 (561/20kcal)
오전 간식						녹두죽
오후 간식						증편&두유
기능 식이						달걀죽
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	잡곡밥 육개장 임연수구이 감자채볶음 고춧잎나물무침 배추김치 (606/26kcal)	잡곡밥 시래기된장국 오리불고기 우엉조림 상추겉절이 배추김치 (510/21kcal)	잡곡밥 닭곰탕 단호박해물찜 궁채들깨볶음 썩갓나물무침 배추김치 (542/32kcal)	곤드레밥&양념장 청국장찌개 돈육간장불고기 미역초무침 깍두기 마시는요구르트 (684/35kcal)	잡곡밥 아욱된장국 낙지볶음 동근호박조림 무생채 배추김치 (643/21kcal)	잡곡밥 김치찌개 차돌박이채소찜 상추쌈&쌈장 오이무침 깍두기 (540/15kcal)
오전 간식	식혜	호박죽	마죽	누룽지탕	야채스프	검정깨죽
오후 간식	카스테라&우유	찐감자&보리차	머핀&두유	통밀쿠키&보리차	찐옥수수&매실차	구운달걀&동굴레차
기능 식이	들깨버섯죽	브로콜리죽	달걀죽	쇠고기죽	순두부죽	시금치죽
구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	잡곡밥 도토리묵냉국 주꾸미볶음 연근조림 참나물무침 깍두기 (577/21kcal)	카레라이스 미소장국 두부강정 양배추나물무침 깍두기 마시는요구르트 (748/23kcal)	잡곡밥 시래기된장국 훈제오리채소무침 마늘종조림 건파래자반 배추김치 (515/23kcal)	잡곡밥 오징어묵국 돈육바삭불고기 새송이버섯볶음 근대나물무침 배추김치 (534/34kcal)	잡곡밥 닭다리백숙 옥수수김치전 부추양파무침 깍두기 과일화채 (727/28kcal)	잡곡밥 부대찌개 해물찜 실곤약채소무침 고춧잎나물볶음 깍두기 (521/34kcal)
오전 간식	호박죽	누룽지탕	야채스프	마죽	크림스프	곡차
오후 간식	핫케이크&우유	찐옥수수&두유	단호박찜&결명자차	프렌치토스트&우유	증편&식혜	찐감자&동굴레차
기능 식이	흰살생선죽	시금치죽	쇠고기죽	맛살죽	감자죽	참치죽

구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	잡곡밥 근대된장국 훈제오리찜 궁채들깨볶음 파프리카초무침 깍두기 (552/21kcal)	잡곡밥 콩나물국 오징어볶음 파리고추찜 도토리묵무침 배추김치 (517/24kcal)	잡곡밥 바지락된장국 돈육파채불고기 도라지초무침 무생채 배추김치 (529/27kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 치즈달걀말이 느타리버섯볶음 참나물무침 깍두기 (582/28kcal)	잡곡밥2/3 수제비국 주꾸미볶음 호박채전 상추겉절이 배추김치 (563/21kcal)	잡곡밥 순두부찌개 돈수육 양배추쌈&쌈장 무초절임 배추김치 (568/33kcal)
오전 간식	식혜	검정깨죽	크림스프	호박죽	마죽	율무차
오후 간식	통밀쿠키&두유	물만두&보리차	핫케이크&우유	단호박찜&결명자차	쌀과자&수정과	찐옥수수&보리차
기능 식이	쇠고기미역죽	흑임자죽	유부죽	닭죽	달걀죽	쇠고기죽
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	잡곡밥 호박맑은국 쇠고기배추전 땅콩조림 치커리유자청무침 깍두기 (562/21kcal)	잡곡밥 순살감자탕 오징어간장조림 아삭이고추무침 상추겉절이 배추김치 (565/32kcal)	잡곡밥 된장찌개 오리로스구이 가지나물무침 양배추쌈&쌈장 깍두기 (577/21kcal)	잡곡밥 크림스프 돈까스&소스 토마토샐러드 오이피클 깍두기 (665/20kcal)	잡곡밥 우뫼가사리냉국 삼치양념조림 방풍나물무침 무생채 열무김치 (508/26kcal)	짜장밥 우동국물 찐만두&양념장 단무지채무침 배추김치 마시는요구르트 (549/22kcal)
오전 간식	크림스프	식혜	곡차	누룽지탕	호박죽	마죽
오후 간식	찐감자&우유	바람떡&결명자차	한과&오미자차	삶은달걀&보리차	찐옥수수&매실차	구운달걀&우유
기능 식이	단호박죽	닭죽	시금치죽	쇠고기죽	두부죽	닭살브로콜리죽
구분	월(08.31)					
점심 식단	잡곡밥 오이냉국 간장돼지불고기 미역줄기볶음 상추쌈&쌈장 깍두기 (536/13kcal)					
오전 간식	녹두죽					
오후 간식	모닝빵&우유					
기능 식이	맛살죽					

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

※ 대전세종어린이사회복지급식관리지원센터 제공 식단표