

식단표

2026.08.01 ~ 2026.08.31 [2026년 08월]

봉곡사랑채주간보호센터

구분						토(08.01)	일(08.02)
점심식단						잡곡밥 사골미역국 잡채 조기구이 들깨무나물 배추김치 (651kcal)	
저녁식단						쌀밥 황태국 돈육양파볶음 표고버섯조림 상추파채무침 열무김치 (571kcal)	
오전간식						수제요거트	

구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)	일(08.09)
점심식단	열무김치말이국수 잡곡밥(소) 찐만두&양념장 아삭이고추된장무침 단무지 (682kcal)	기장밥 김치콩나물국 쇠고기당면볶음 감자채볶음 양념깻잎지 배추김치 (573kcal)	잡곡밥 호박된장국 돼지고기수육 어묵볶음 상추쌈&쌈장 배추김치 (542kcal)	소고기숙주덮밥 유부맑은국 과일샐러드 고춧잎나물 배추김치 (611kcal)	잡곡밥 순두부백탕 고등어시래기조림 느타리버섯나물 브로콜리숙회&초고추장 나박김치 (536kcal)	잡곡밥 삼색수제비 제육불고기 맛살오이냉채 썩갠무침 배추김치 (561kcal)	카레라이스 팽이버섯장국 채소고로케 양상추샐러드&유자청 D 단무지 (613kcal)
저녁식단	쌀밥 닭개장 임연수구이 우엉들깨무침 양파초절임 배추김치 (566kcal)	쌀밥 얼갈이된장국 오리불고기 취나물볶음 쪽파김무침 배추김치 (533kcal)	쌀밥 알곤이탕 마파두부 가지나물 오이무침 배추김치 (515kcal)	쌀밥 배추된장국 순살닭갈비 죽순채볶음 고사리나물 파김치 (470kcal)	쌀밥 북어국 동그랑땡전 애호박볶음 열무무침 배추김치 (579kcal)	쌀밥 소고기미역국 두부조림 숙주무침 단배추나물 깍두기(무절임) (499kcal)	쌀밥 김치콩나물국 안동찜닭 단호박조림 부추양파무침 깍두기(무절임) (478kcal)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트
구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)	일(08.16)
점심식단	잡곡밥 어묵국 소불고기 열무된장나물 모듬쌈&쌈장 배추김치 (553kcal)	잡곡밥 우렁된장국 돼지두루치기 청포묵김무침 호박잎나물 배추김치 (591kcal)	흑미밥 감자맑은국 훈제오리냉채 깻잎순나물 노각무침 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 사골파국 삼치구이 파리고추무침 방풍나물 배추김치 (521kcal)	닭백숙 잡곡밥(소) 사각어묵볶음 양파절임 배추김치 수박 (430kcal)	잡곡밥 육개장 동그랑땡전 브로콜리참깨무침 고춧잎나물 배추김치 (571kcal)	
저녁식단	쌀밥 콩비지찌개 콩치무조림 연근조림 참나물무침 물김치 (566kcal)	쌀밥 오이냉국 닭살골소스볶음 새송이버섯볶음 근대나물 배추김치 (460kcal)	쌀밥 소고기무국 두부양념조림 잡채 건파래자반 배추김치 (726kcal)	쌀밥 들깨버섯탕 차돌박이숙주볶음 감자채볶음 열무나물 배추김치 (566kcal)	쌀밥 물만두국 새우살청경채볶음 콩나물무침 오이생채 배추김치 (540kcal)	쌀밥 우거지된장국 소고기장조림 가지나물 미역초무침 깍두기(무절임) (478kcal)	
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	

구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)	일(08.23)
점심식단	잡곡밥 아욱된장국 돈삼겹수육 콩나물무침 상추쌈&쌈장 배추김치 (586kcal)	잡곡밥 가지냉국 순살닭갈비 깻잎무쌈 참나물무침 배추김치 (445kcal)	차조밥 북어국 소불고기 표고버섯나물 오이무침 배추김치 (541kcal)	콩국수 잡곡밥 메밀전병 과일샐러드 배추김치 (672kcal)	잡곡밥 미역국 단호박갈비찜 버섯잡채 들깨무나물 배추김치 (530kcal)	잡곡밥 수제비국 바베큐치킨 느타리버섯볶음 아삭이고추된장무침 배추김치 (520kcal)	잡곡밥 청국장찌개 감자조림 채소달걀찜 아욱나물 배추김치 (616kcal)
저녁식단	쌀밥 감자양파국 두부두루치기 꽃맛샐러드 느타리버섯나물 배추김치 (501kcal)	쌀밥 근대국 돼지고기마늘구이 연근조림 단배추나물 파김치 (499kcal)	쌀밥 애호박국 가자미구이 실파김무침 열무나물 배추김치 (483kcal)	쌀밥 숙갓어묵국 제육볶음 숙주나물 양배추찜&양념장 배추김치 (567kcal)	쌀밥 닭곰탕 동그랑땡 감자조림 깻잎순나물 깍두기(무절임) (588kcal)	쌀밥 들깨미역국 소고기볶음 취나물들기름무침 모듬쌈&쌈장 배추김치 (564kcal)	쌀밥 닭개장 임연수구이 박나물 참나물생채 배추김치 (556kcal)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)	일(08.30)
점심식단	잡곡밥 소고기미역국 갈비찜 잡채 가지나물 배추김치 (569kcal)	잡곡밥 애호박맑은국 닭볶음탕 표고버섯볶음 오이미역간장초무침 배추김치 (469kcal)	잡곡밥 들깨미역국 소불고기 마카로니콘샐러드 조기구이 배추김치 (659kcal)	보리밥 강된장찌개 오리주물럭 부추사과무침 호박잎찜 배추김치 (483kcal)	잡곡밥 알탕 들기름두부구이 불어묵조림 고춧잎나물 배추김치 (553kcal)	짜장밥 달걀국 납작만두 과일샐러드 단무지 (673kcal)	
저녁식단	쌀밥 북어국 돈육파프리카볶음 단호박범벅 열무나물 배추김치 (644kcal)	쌀밥 두부된장국 소불고기 도토리묵무침 머윗대나물 배추김치 (585kcal)	쌀밥 사골우거지국 가자미조림 감자채당근볶음 김구이 나박김치 (567kcal)	쌀밥 물만두국 새우살피망볶음 가지양념찜 숙주나물 배추김치 (535kcal)	쌀밥 아욱된장국 소고기볶음 감자조림 취나물무침 열무김치 (573kcal)	쌀밥 김치국 목살된장구이 콩나물무침 양파절임 깍두기(무절임) (540kcal)	
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	

구분	월(08.31)						
점심식단	잔치국수 잡곡밥(소) 소고기육전 파채겉절이 배추김치 (520kcal)						
저녁식단	쌀밥 콩비지찌개 오삼불고기 청경채맛살볶음 숙주무침 배추김치 (570kcal)						
오전간식	수제요거트						

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

※ 원산지 표시 : -국산 : 쌀, 돈육, 계육, 오리, 김치(배추, 고춧가루)
고등어, 오징어

-호주산 : 쇠고기

-모로코 : 갈치

-러시아 : 명태

-중국산 : 조기, 꽃게, 낙지

-외국산(미국, 캐나다, 호주) : 두부, 비지

-미국산 : 베이컨