

유하우스 2026년 8월 식단표						
						작성:영양사 김영혜 
1주						1(토)
조식						단호박죽 멸치조림/물김치
중식						현미밥 단배추콩가루국 돼지목살마늘볶음 애호박볶음 숙주나물무침 배추김치
간식						그릭요거트/블루베리/차
석식						
2주	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
조식	참치야채죽 파래김무침/물김치	양배추샐러드(참깨소스) 찐감자/미역국	닭가슴살야채죽 우영조림/물김치	전복죽 구운김/물김치	단호박죽 구운계란/물김치	새우야채죽 콩조림/물김치
중식	기장밥 소고기무국 오징어대파볶음 감자조림 비름나물무침 배추김치	찰보리밥 짬뽕국 치킨까스/소스 모듬채소장아찌 오이콩나물냉채 깍두기	수수밥 새알만두국 고등어김치조림 굴소스가지볶음 숙주나물무침 깍두기	곤드레밥 콩나물국 다진소고기볶음 애호박볶음 부추짜박이 배추김치	현미밥 청국장 생오리주물럭 아삭이고추무침 호박엿/쌈장 깍두기	찰보리밥 무채국 애호박새우볶음 메추리알장조림 오이양파무침 배추김치
간식	고구마/보리차	봉숭아/동굴레차	찰보리빵/동굴레차	요거트바크(요리수업)	케이크/케모마일차	바나나/옥수수차
석식	수수밥 꽃게탕 마파두부 애호박전 단배추무침 배추김치	현미밥 버섯들깨탕 새우살세비체 서리태콩조림 도라지볶음 배추김치	서리태콩밥 열무된장국 그린빈스돈육볶음 잔멸치볶음 아삭이고추무침 깍두기	찰보리밥 소고기육개장 콩고기볶음 사각어묵볶음 노각무침 배추김치	기장밥 떡국 가자미구이 미역줄기볶음 열무된장무침 배추김치	
3주	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
조식	참치야채죽 궁채장아찌/물김치	소고기야채죽 우영조림/무김치	단호박죽 멸치조림/물김치	두부야채죽 파래김무침/물김치	버섯야채죽 구운계란/물김치	서리태콩죽 장조림/물김치
중식	찰보리밥 소고기영양탕 쭈꾸미볶음 감자조림 숙주나물무침 배추김치	현미밥 오징어국 닭가슴살샐러드 두부조림 애호박볶음 깍두기	서리태콩밥 황태미역국 갈치구이 메추리알장조림 아삭이고추무침 배추김치	기장밥 꽃게된장국 함박스테이크 통마늘볶음 구운김 토마토마리네이드 깍두기	녹두밥 닭개장 코다리무조림 그린빈스멸치볶음 야채스틱/쌈장 깍두기	찰보리밥 열무된장국 닭다리살볶음 우영채조림 미역초무침 깍두기
간식	요거트/블루베리/차	찰옥수수/우영차	단호박찜/꽃잎차	자두/동굴레차	수박화채	맛밤/옥수수차
석식	현미밥 미소된장국 귀바로우/소스 사각어묵볶음 양배추무침 깍두기	수수밥 북엇국 해물야채볶음 통마늘조림 열무된장무침 배추김치	기장밥 청국장 대패삼겹야채볶음 우영채조림 파래김무침 배추김치	찰보리밥 소고기무국 오코노미야끼 감자조림 오이양파무침 배추김치	현미밥 애호박감자국 소고기청경채볶음 병아리콩조림 치커리무침 깍두기	

유하우스 2026년 8월 식단표

					작성:영양사 김영혜	
4주	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
조식	버섯야채죽 구운김/물김치	두부샐러드 누룽지탕/김치	황태콩나물죽 우영조림/물김치	애호박감자죽 장조림/물김치	두부야채죽 메추리알조림/물김치	닭가슴살야채죽 콩조림/물김치
중식	현미밥 버섯들깨탕 소고기야채찜/소스 통마늘조림 오이소박이무침 깍두기	찰보리밥 소고기무국 새우살세비체 두부구이 숙주나물볶음 배추김치	기장밥 건새우아욱국 돼지목살김치볶음 가지무침 야채스틱/쌈장 깍두기	현미밥 소고기육개장 낙지볶음 서리태콩조림 애호박볶음 파래김무침 배추김치	찰보리밥 오이냉국 춘천닭갈비 사각어묵볶음 모듬쌈/쌈장 깍두기	기장밥 감자옹심이국 코다리무조림 감자채볶음 오이무침 배추김치
간식	포도/보리차	잔가지떡/우영차	고구마/우영차	그릭요거트/견과류/차	묵사발	휘낭시에/옥수수차
석식		수수밥 청국장 생오리주물럭 모듬채소장아찌 로메인상추/쌈장 깍두기	현미밥 떡국 해물카레볶음 사각어묵조림 오이소박이무침 배추김치	찰보리밥 황태미역국 제육볶음 모듬채소장아찌 양배추찜/쌈장 깍두기	서리태콩밥 애호박된장국 동태전 과리고추찜 청경채무침 배추김치	
5주	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
조식	버섯야채죽 장조림/물김치	단호박야채죽 콩조림/물김치	누룽지탕 멸치볶음/물김치	닭가슴살야채죽 구운김/물김치	단호박죽 우영조림/물김치	소고기브로콜리죽 우영조림/물김치
중식	찰보리밥 복엇국 궤바로우/소스 모듬채소장아찌 양배추무침 깍두기	서리태콩밥 모듬어묵탕 고등어카레구이 애호박볶음 해파리냉채 배추김치	기장밥 전복미역국 소고기마늘볶음 한식잡채 브로콜리/초장 깍두기	현미밥 소고기무국 모듬해물찜 사각어묵볶음 파래김무침 야채스틱/쌈장 배추김치	찰보리밥 콩나물국 오삼불고기 청포묵무침 양배추찜/쌈장 깍두기	서리태콩밥 애호박감자국 삼치구이 땅콩조림 오이소박이무침 배추김치
간식	찐감자/우영차	자두/옥수수차	생신다과/보리차	과일카나페/꽃잎차	요거트/블루베리/차	호박설기/동굴레차
석식	현미밥 애호박감자국 갈치무조림 가지볶음 치커리토마토무침 배추김치	수수밥 감자수제비국 닭다리살간장조림 표고버섯볶음 오이무침 깍두기	찰보리밥 모듬어묵탕 꾸꾸미볶음 서리태콩조림 숙주나물무침 배추김치	수수밥 계란부추국 뿌리채소짜장 두부조림 짜사이무침 배추김치	기장밥 단배추콩가루국 새우튀김 고추장감자조림 청경채무침 배추김치	
6주	31(월)					
조식	전복야채죽 장조림/물김치					
중식	기장밥 홍합무국 궁중불고기 노각무침 상추/쌈장 깍두기					
간식	우뫼가사리콩국					
석식	현미밥 청국장 병어구이 아삭이고추무침 숙주나물무침 배추김치	EUHAUS 유하우스 주간보호센터				

*원산지:쌀(국내산),잡곡(국내산,수입산),콩류(국내산,수입산),김치(국내산),고추가루(국내산),양념류(국내산,수입산),소고기(한우,수입산)오리고기(국내산),훈제오리(국내산),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),수산물(국내산,수입산),야채(국내산,수입산),과일(국내산,수입산)