

식단표

2025년 08월

연지재가센터

구분					금(08.01)	토(08.02)
점심 식단					노각오이비빔밥 근대된장국 열기구이 치커리부추생채 * 배추김치 (603kcal)	잡곡밥 열무된장국 생선까스/소스 맛살어묵볶음 데친브로콜리/초장 배추김치 (621kcal)
저녁 식단					잡곡밥 청국장찌개 고등어양념찜 연근유자청조림 열무된장무침 배추김치 (580kcal)	
오후 간식					오렌지주스	모카케이크
구분	월(08.04)	화(08.05)	수(08.06)	목(08.07)	금(08.08)	토(08.09)
점심 식단	잡곡밥 건새우아육국 갈치구이 온두부/참치김치볶음 오이배무침 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 소고기버섯국 멘치까스/소스 파리초계란장조림 고춧잎나물무침 배추김치 (617kcal)	곤드레나물밥 양념장 둘깨무채국 두부샐러드 치커리갯잎무침 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 도토리묵채국 주꾸미불고기 두부구이/양념장 시금치땅콩무침 배추김치 (612kcal)	잡곡밥 콩나물된장국 콩치미역줄기조림 감자간장조림 고춧잎나물무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 추어탕 오리불고기 녹두빈대떡 오이지무침 배추김치 (616kcal)
저녁 식단	잡곡밥 근대국 닭갈비 표고계란찜 새송이쪽파무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥 우거지된장국 가자미양념찜 마파두부 매밀비빔국수 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 야채된장찌개 코다리조림 탕평채 미역줄기콩나물무침 배추김치 (607kcal)	잡곡밥 팽이달걀국 고등어무조림 돈육메추리알조림 콩나물무침 배추김치 (591kcal)	잡곡밥 얼갈이배춧국 콩나물불고기 어묵고구마볶음 방풍나물무침 배추김치 (599kcal)	
오후 간식	수박	쌀편빵	생크림요거트	삶은감자	야채가득주스	왕만쥬
구분	월(08.11)	화(08.12)	수(08.13)	목(08.14)	금(08.15)	토(08.16)
점심 식단	잡곡밥 콩비지찌개 멘치까스/소스 한식잡채 참나물겉절이 배추김치 (608kcal)	잡곡밥 근대국 치킨스테이크 야채샐러드 두부양념조림 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 콩국수 연양식불고기 과일요거트샐러드 콩나물매운무침 열무김치 (626kcal)	잡곡밥 소고기미역국 가오리콩나물찜 가지전 오이부추무침 배추김치 (609kcal)	야채비빔밥 볶음고추장 팽이버섯된장국 해물동그랑땡구이 오이고추된장무침 배추김치 (616kcal)	잡곡밥 차돌박이된장찌개 닭다리살양념구이 돈육두부조림 미나리나물무침 배추김치 (624kcal)
저녁 식단	잡곡밥 두부김치찌개 돈육매실장아찌볶음 파리초계란장조림 연근흑임자무침 배추김치 (587kcal)	잡곡밥 호박된장찌개 자반고등어구이 맛살계란찜 브로콜리오이무침 배추김치 (600kcal)	잡곡밥 물만둣국 가자미무조림 연두부찜/양념장 비름나물무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥 우거지국 오삼불고기 맛살계란말이 방풍나물무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 열무된장국 코다리조림 우채표고조림 데친브로콜리/초장 배추김치 (593kcal)	
오후 간식	바나나	미니카스테라&요구르트	블루베리요거트	찐고구마	비피더스사과	단팥빵

구분	월(08.18)	화(08.19)	수(08.20)	목(08.21)	금(08.22)	토(08.23)
점심 식단	잡곡밥 육개장 콩치미역줄기조림 두부구이/양념장 청경채오이무침 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 곤이알탕 닭살두반장조림 과일요거트샐러드 들기름막국수 배추김치 (618kcal)	강된장부추비빔밥 계란파국 버섯불고기 콩나물무침 * 배추김치 (629kcal)	잡곡밥 해물수제비국 가오리찜 돈육매추리알조림 부추적채무침 배추김치 (611kcal)	잡곡밥 들깨미역국 돈육김치두루치기 가지계란구이 오이부추무침 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 안동찜닭 실곤약샐러드 노각무침 배추김치 (611kcal)
저녁 식단	잡곡밥 미역된장국 고등어양념찜 양배추찜/저염쌈장 고추양념장아찌 배추김치 (602kcal)	잡곡밥 야채된장찌개 가자미구이 새우살호박볶음 꼬시래기오이무침 배추김치 (596kcal)	잡곡밥 근대국 코다리간장조림 멸치깎잎순볶음 연근호두조림 배추김치 (606kcal)	잡곡밥 스팸김치찌개 열기구이 참치야채볶음 근대된장무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 고등어무조림 숙주당근나물 고들빼지 배추김치 (595kcal)	
오후 간식	수박	야채크로켓	딸기요거트	삶은감자	아몬드브리즈	참깨롤빵
구분	월(08.25)	화(08.26)	수(08.27)	목(08.28)	금(08.29)	토(08.30)
점심 식단	잡곡밥 콩비지찌개 한우불고기 두부양념조림 참나물겉절이 배추김치 (611kcal)	잡곡밥 홍합미역국 안동찜닭 명란두부구이/양념 장 방풍나물무침 배추김치 (616kcal)	짜장밥 계란파국 왕만두/초간장 숙갓무생채 * 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 들깨수제비국 오삼불고기 단호박고구마범벅 오이양파무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 잔치국수 양념장 바싹불고기 비름나물무침 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 근대된장국 가자미무조림 녹두김치전 오이지무침 배추김치 (613kcal)
저녁 식단	잡곡밥 참치김치찌개 열기찜 파리초계란장조림 연근흑임자무침 배추김치 (587kcal)	잡곡밥 순두부찌개 갈치구이 감자멸치조림 브로콜리오이무침 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 새우탕 코다리무조림 연두부찜/양념장 비름나물무침 배추김치 (596kcal)	잡곡밥 야채된장찌개 고등어미역줄기조림 어묵야채볶음 얼갈이무침 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 닭곰탕 콩치무조림 도토리묵야채무침 고춧잎나물무침 배추김치 (598kcal)	
오후 간식	바나나	프렌치토스트	생크림요거트	찐고구마	유기농식혜	말차카스테라

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