

식단표

2026년 08월

(주) 케어링 주간보호센터 김해점

구분						토(08.01)
점심 식단						잡곡밥 시금치된장국 소고기우영조림 찐갈비만두 미역줄기초무침 배추김치 (573kcal)
저녁 식단						잡곡밥 호박고추장찌개 돈채숙주볶음 오색오미전 간장깻잎지 배추김치 (575kcal)
오전 간식						누룽지죽
오후 간식						계란과자&미숫가루
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	잡곡밥 도토리묵냉국 돈육시래기찜 단호박간장조림 콩나물무침 배추김치 (579kcal)	잡곡밥 감자된장국 간장불고기 야채비빔국수 연두부/소스 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 삼치간장조림 어묵채볶음 가지들깨나물 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 콩나물김치국 닭살데리야끼조림 오징어부추전 무말랭이무침 배추김치 (584kcal)	찰팔밥 홍합살미역국 간장순살돈육찜 한식잡채 숙주나물무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 우동장국 소고기떡조림 햄그린빈야채볶음 강낭콩조림 배추김치 (575kcal)
저녁 식단	잡곡밥 동태미나리국 크런치미니돈가스 날치알계란말이 오이양파나물 배추김치 (578kcal)	잡곡밥 모듬버섯국 돈다짐메추리알조림 비엔나마늘볶음 유채된장지짐 배추김치 (576kcal)	잡곡밥 순살돈감자탕 고기곤약우동볶음 치커리유자샐러드 양배추김가루무침 배추김치 (573kcal)	잡곡밥 새송이버섯국 돈육고구마조림 새우살호박볶음 얼갈이겉절이무침 배추김치 (576kcal)	잡곡밥 아욱된장국 베이컨브로콜리볶음 멸치마늘쫄조림 시래기무볶음나물 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 대파계란국 굴소스떡갈비조림 황태채무침 청경채나물 배추김치 (576kcal)
오전 간식	새우야채죽	참깨죽	계란죽	콩죽	두유죽	참치야채죽
오후 간식	슈크림빵&두유	삶은계란&식혜	갈릭소보로&두유	떠먹는요거트	오렌지	미니밤만쥬&누룽지 차

구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	잡곡밥 순살갈비탕 고등어김치조림 오이크래미겨자무침 김구이 배추김치 (577kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 마늘쫄무침 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 꽃게된장국 카레소스 실곤약잡채 궁채초절임 배추김치 (582kcal)	잡곡밥 참치고추장찌개 순살닭튀김 양념락교무침 숙주당근나물 배추김치 (595kcal)	마파가지덮밥 청양시락국 두부구이 오징어젓갈 돌김자반 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 우거지된장국 아채불고기 해물깻잎전 콩나물무침 배추김치 (578kcal)
저녁 식단	잡곡밥 맑은홍합국 순살닭갈비 우영땅콩조림 근대나물무침 배추김치 (568kcal)	잡곡밥 시금치유부장국 고기완자피망조림 한입감자채전 청경채양파무침 배추김치 (577kcal)	잡곡밥 바지락순두붓국 스테이크볶음 사각어묵조림 무들깨나물 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 콩고기짜장조림 대파달걀찜 얼갈이나물무침 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 부추재첩국 돈육버섯볶음 건파래무침 오이양파겉절이 배추김치 (569kcal)	잡곡밥 북어해장국 베이컨아채볶음 견과류단호박조림 고추잎나물 배추김치 (567kcal)
오전 간식	소고기아채죽	게살죽	타락죽	시금치된장죽	흑임자죽	누룽지죽
오후 간식	찐고구마&수정과	모카케익&두유	흑임자인절미&매실 차	바나나	카스테라&두유	핫도그&메밀차
구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	잡곡밥 돈불고기짬뽕 양념두부조림 그린빈알송이볶음 치커리연근깨소스무 침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 미역오이냉국 바삭적어구이 브로콜리참치마요무 침 바삭김구이 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 열무시래기국 모듬해물찜 감자채볶음 가지나물무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 순살돈들깨탕 골뱅이아채무침 그레놀라멸치조림 얼갈이된장나물 배추김치 (579kcal)	잡곡밥 잔치국수 계란장조림 콩나물무침 연두부/소스 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 동태뭇국 광장시장식고기완자 전 송이파프리카잡채 간장양파절임 배추김치 (582kcal)
저녁 식단	잡곡밥 대파콩나물국 돼지고기표고조림 명엽채간장볶음 열무나물무침 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 유채된장국 고추송송고기말이 햄곤약조림 건취나물무침 배추김치 (575kcal)	잡곡밥 김치어묵국 순살돈장조림 건새우마늘쫄볶음 숙주나물무침 배추김치 (573kcal)	잡곡밥 바지락맑은국 훈제오리볶음 부추초무침 느타리당근나물 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 소고기미역국 김치장떡 오이양파나물 깻잎장아찌 배추김치 (578kcal)	잡곡밥 아욱된장국 안동찜닭 순대아채볶음 호박양파나물 배추김치 (575kcal)
오전 간식	노란호박죽	참깨죽	녹두죽	새우아채죽	두유죽	고구마죽
오후 간식	삶은계란&두유	수박	떠먹는요거트	찐감자&두유	곡물과자&미숫가루	모닝롤&딸기우유
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	잡곡밥 모듬어묵탕 시래기코다리조림 찐왕만두 쌈무부추무침 배추김치 (593kcal)	나물비빔밥 청국장찌개 고추장/김가루 스크랩블에그 요구르트 배추김치 (584kcal)	잡곡밥 꽃게해물탕 닭가슴살흰목이냉채 고구마호두조림 브로콜리땅콩소스무 침 배추김치 (579kcal)	잡곡밥 콩나물계란국 짜장소스 육즙가득함박카츠 오이양파무침 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 건새우미역국 소고기우영채볶음 김치메밀면김가루무 침 느타리버섯무침 배추김치 (577kcal)	잡곡밥 대파고사리탕 동태포생선전 참치무조림 콩나물무침 배추김치 (576kcal)
저녁 식단	잡곡밥 홍합된장국 콩고기불고기 아채계란말이 간장연근조림 배추김치 (577kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 소다짐매추리알조림 메밀전병구이 근대나물무침 배추김치 (579kcal)	잡곡밥 부대찌개 중화퐁채지고기볶음 그린빈알마늘조림 미역줄기초무침 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 소고기해장국 양념콩치조림 온김은깨국/양념장 숙갓두부무침 배추김치 (567kcal)	잡곡밥 미소호박국 닭카레조림 어묵채볶음 무생채무침 배추김치 (572kcal)	잡곡밥 시금치된장국 돈채유부아채볶음 감자파리조림 강낭콩자반 배추김치 (572kcal)
오전 간식	콩죽	타락죽	소고기아채죽	브로콜리죽	흑임자죽	누룽지죽
오후 간식	양금절편&녹차	바나나	찐만두&오미자차	모카케익&두유	찐고구마&요거얌얌	미니찐빵&두유

구분	월(08.31)					
점심 식단	잡곡밥 수제비달걀국 돼지고기김치찜 조각온두부 미나리양파무침 배추김치 (591kcal)					
저녁 식단	잡곡밥 바지락뚝국 베이컨알송이조림 햄콩나물볶음 가지나물무침 배추김치 (576kcal)					
오전 간식	참깨죽					
오후 간식	떠먹는요거트					

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