식단표

2026년 08월

청춘노인복지센터

구분							토(08.01)
아침 식단							야채죽 배추김치
점심 식단							백미밥 된장국 마늘간장치킨 잡채 도라지오이생채 배추김치
저녁 식단							백미밥 백육개장 수제계란장 제철나물 파래자반 배추김치
구분	일(08.02)	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
아침 식단		닭죽 배추김치	소고기죽 배추김치	브로콜리죽 배추김치	단호박죽 배추김치	흑임자죽 배추김치	옥수수죽 배추김치
점심 식단		백미밥 된장국 안동찜닭 멸치견과볶음 제철나물 배추김치	백미밥 미역국 소불고기 도토리묵김치무침 제철나물 배추김치	백미밥 소고기무국 코다리시래기지짐 가지굴소스볶음 제철나물 배추김치	백미밥 감자호박국 돈불고기 김치전 제철나물 배추김치	백미밥 부대찌개 백순대볶음 생선까스*소스 제철나물 배추김치	백미밥 미역국 훈제오리야채볶음 청포묵무침 제철나물 배추김치
저녁 식단		백미밥 버섯국 두부구이고추볶음 잡채 제철나물 배추김치	백미밥 순두부국 김치제육 수제야채튀김 제철나물 배추김치	백미밥 된장국 짜장 만두탕수 무생채 배추김치	백미밥 백육개장 닭갈비 제철나물 병아리콩조림 배추김치	백미밥 어묵국 가자미구이 베이컨볶음우동 제철나물 배추김치	백미밥 콩나물국 제육볶음 단호박고로케 양배추찜*쌈장 배추김치
구분	일(08.09)	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
아침 식단		완두콩죽 배추김치	팥죽 배추김치	깨죽 배추김치	새우죽 배추김치	황태죽 배추김치	계란죽 배추김치
점심 식단		백미밥 사골우거지국 고등어무조림 마늘쫑민찌볶음 제철나물 배추김치	백미밥 김치콩나물국 소불고기 감자샐러드 제철나물 배추김치	백미밥 닭곰탕 돈불야채찜*소스 감자전 제철나물 배추김치	백미밥 된장국 훈제오리야채볶음 단호박튀김 제철나물 배추김치	백미밥 감자호박국 알곤이찜 야채계란찜 제철나물 배추김치	백미밥 해물계란국 돈불고기 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치
저녁 식단		백미밥 황태국 안동찜닭 호박야채볶음 제철나물 배추김치	백미밥 된장국 야채계란말이 제철나물 파래자반 배추김치	백미밥 버섯국 하이라이스 코다리고추장강정 단무지무침 배추김치	백미밥 백육개장 제육볶음 수제옥수수맛살전 다시마브로콜리숙회 배추김치	백미밥 순두부국 버섯크림함박 실곤약야채무침 제철나물 배추김치	백미밥 유부국 닭갈비 제철나물 병아리콩조림 배추김치

구분	일(08.16)	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
아침 식단		두부죽 배추김치	두부죽 배추김치	감자죽 배추김치	들깨죽 배추김치	미역죽 배추김치	땅콩죽 배추김치
점심 식단		백미밥 된장국 소불고기 제철나물 단호박샐러드 배추김치	백미밥 순살해장국 코다리무조림 감자채볶음 제철나물 배추김치	백미밥 감자호박국 제육볶음 도토리묵*양념장 제철나물 배추김치	백미밥 부대찌개 어니언소스치킨 새송이야채볶음 과일토핑샐러드 배추김치	백미밥 소고기무국 광릉식불고기 멸치고추조림 제철나물 배추김치	백미밥 콩나물국 돈육무조림 오징어부추전 제철나물 배추김치
저녁 식단		백미밥 미역국 훈제오리야채볶음 연근간장강정 제철나물 배추김치	백미밥 순두부국 카레 야채고로케 제철나물 배추김치	백미밥 된장국 안동찜닭 오징어까스*소스 숙주나물 배추김치	백미밥 백육개장 훈제오리야채볶음 제철나물 파래자반 배추김치	백미밥 버섯국 삼치구이 잡채 제철나물 배추김치	백미밥 해물계란국 두부양념조림 수제야채튀김 제철나물 배추김치
구분	일(08.23)	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
아침 식단		당근죽 배추김치	고구마죽 배추김치	기장죽 배추김치	시금치죽 배추김치	닭야채죽 배추김치	야채죽 배추김치
점심 식단		백미밥 사골우거지국 훈제오리야채볶음 잔멸치견과볶음 제철나물 배추김치	백미밥 감자호박국 소불고기 김치전 숙주나물 배추김치	백미밥 미역국 제육볶음 새우볶음우동 제철나물 배추김치	백미밥 소고기무국 오징어고추장볶음 들기름에그누들 제철나물 배추김치	백미밥 황태국 김치제육 제철나물 고구마샐러드 배추김치	백미밥 된장국 훈제오리야채볶음 새송이야채볶음 브로콜리*초장 배추김치
저녁 식단		백미밥 어묵국 하이라이스 생선까스 단무지무침 배추김치	백미밥 버섯국 고등어무조림 수제계란장 제철나물 배추김치	백미밥 순두부국 야채계란말이 제철나물 양파장아찌 배추김치	백미밥 된장국 순살짜장찜닭 실곤약야채무침 제철나물 배추김치	백미밥 백육개장 조기구이 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치	백미밥 버섯국 순대야채볶음 마늘쫑민찌볶음 제철나물 배추김치
구분	일(08.30)	월(08.31)					
아침 식단		닭죽 배추김치					
점심 식단		백미밥 미역국 소불고기 단호박튀김 제철나물 배추김치					
저녁 식단		백미밥 순두부국 데미소스함박 제철나물 미역초무침 배추김치					

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

※ 주식회사 골든존 제공 식단표