

식단표

2026년 08월

거창인애노인통합지원센터

구분						토(08.01)
점심 식단						잡곡밥 뼈해장국 달걀말이 미역초무침 머위대들깨나물 배추김치
저녁 식단						잡곡밥 수제비국 닭갈비 취나물무침 도라지생채 배추김치
오전 간식						두유
오후 간식						크래커&차
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	잡곡밥 양송이스프 생선까스&타르타르 소스 콩나물볶음 구이김 배추김치	잡곡밥 도토리묵냉국 수육 모듬쌈*쌈장 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 북어달걀국 돈까스 가지볶음 열무생채 배추김치	잡곡밥 아욱국 매운갈비찜 오이맛살겨자채 무생채 배추김치	콩나물밥&양념장 오이미역냉국 달걀말이 백김치	잡곡밥 콩나물냉국 코다리조림 숙갓두부무침 브로콜리볶음 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 물만두국 돈육볶음 애호박전 부추오이무침 배추김치	잡곡밥 미니우동 고구마고로케 모듬피클 양배추생채 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 닭살채소볶음 파리어묵볶음 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 소고기무국 묵은지깡치조림 마늘쫄장아찌 우엉채볶음 배추김치	잡곡밥 뼈해장국 갈치조림 두부구이*양념장 비름나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 닭간장조림 얼갈이무침 오징어젓갈무침 배추김치
오전 간식	야채죽	누룽지	콩죽	누룽지	들깨죽	두유
오후 간식	카스타드	요거트	과일	계란	쌀과자	크래커&차
구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	잡곡밥 우렁된장국 돈육표고불고기 도토리묵*양념장 깻잎지 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 동그랑땡전 참나물무침 청포묵김가루무침 배추김치	잡곡밥 청국장 고추장불고기 건새우마늘쫄볶음 연근조림 배추김치	잡곡밥 냉도토리묵국 쇠고기버섯불고기 상추야채무침 브로콜리*초장 배추김치	영양닭죽 오이고추된장무침 수박 백김치	잡곡밥 해물수제비국 돈육메추리알조림 감자채볶음 해초샐러드 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 아욱감자국 돈육피망볶음 호박나물 알감자조림 배추김치	잡곡밥 물만두국 갈치구이 고춧잎나물 부추무침 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 버섯불고기 양배추나물 오이무침 배추김치	잡곡밥 우동국 콩치조림 물만두*양념장 우엉채볶음 배추김치	잡곡밥 느타리무채국 생선까스*소스 콘샐러드 모듬피클 배추김치	잡곡밥 부대찌개 가지미구이 열무된장나물 매운콩나물무침 배추김치
오전 간식	야채죽	누룽지	콩죽	누룽지	들깨죽	두유
오후 간식	초코파이	요거트	과일	계란	쌀과자	크래커&차

구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	쌀밥 등뼈해장국 해물부추전 애호박볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 건새우아육국 돼지갈비찜 도토리묵야채무침 미더덕콩나물찜 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 닭도리탕 시금치나물 고구마줄기볶음 배추김치	잡곡밥 오징어무국 탕수육*소스 숙주오이무침 연근조림 배추김치	짜장라이스 실파달걀국 군만두 백김치	잡곡밥 닭개장 두부양념조림 잡채 건취나물볶음 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 우거지국 너비아니야채볶음 얼갈이나물 파래자반 배추김치	잡곡밥 냉도토리묵국 돈육불고기 브로콜리볶음 곤약무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 코다리무조림 고사리들깨나물 팽이버섯전 배추김치	잡곡밥 육개장 제육볶음 양배추쌈*쌈장 무말랭이 배추김치	잡곡밥 돈육애호박찌개 조기구이 참나물무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 삼치무조림 햄마늘쫄볶음 오이겉절이 배추김치
오전 간식	야채죽	누룽지	콩죽	누룽지	들깨죽	두유
오후 간식	카스타드	요거트	과일	계란	쌀과자	크래커&차
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	잡곡밥 쇠고기미역국 고등어조림 새송이볶음 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 동태국 돈육표고불고기 양배추찜*쌈장 오이고추무침 배추김치	잡곡밥 옥수수스프 돈까스*소스 리코타치즈샐러드 오이피클 배추김치	잡곡밥 미더덕된장국 오리주물럭 천사채샐러드 머위된장나물 배추김치	전통비빔밥 조갯살배추국 춘권튀김 백김치	잡곡밥 부대찌개 동그랑땡전 새송이볶음 숙주나물 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 근대국 미트볼야채조림 멸치볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 코다리간장조림 건파래볶음 치커리생채 배추김치	잡곡밥 호박알다슬기국 안동찜닭 느타리아채볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 가자미조림 우엉채볶음 열무된장나물 배추김치	잡곡밥 동태국 백순대볶음 감자조림 브로콜리맛살볶음 배추김치	잡곡밥 감자양파국 제육볶음 건파래볶음 근대나물 배추김치
오전 간식	야채죽	누룽지	콩죽	누룽지	들깨죽	두유
오후 간식	초코파이	요거트	과일	계란	쌀과자	크래커&차
구분	월(08.31)					
점심 식단	잡곡밥 북어달걀국 미트볼조림 어묵볶음 콩나물무침 배추김치					
저녁 식단	잡곡밥 청국장 고등어시래기조림 도토리묵야채무침 열무생채 배추김치					
오전 간식	야채죽					
오후 간식	카스타드					

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

※ 원산지 표시 : 쌀:국내산, 돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산, 닭고기:국내산, 김치:국내산(기관에서 담금)
수산물:국내산 우선사용 (동태, 코다리(수입, 러시아))