식단표

2026년 08월

사랑방노인복지함열센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
										1	
										점심(512kcal) 백미밥 순두부찌개 오리불고기 시금치나물 오이지무침 포기김치 간식 오곡차 카스타드	저녁(486kcal) 백미밥 얼갈이된장국 코다리조림 콘샐러드 도토리묵무침 포기김치
3		4		5		6		7		8	
점심(565kcal) 백미밥 어묵국 쭈삼불고기 감자전 마늘쫑무침 포기김치 간식 오곡차 슈크림빵	저녁(521kcal) 백미밥 대구지리탕 비엔나야채볶음 쑥갓나물 락교무침 포기김치	점심(555kcal) 백미밥 김치말이국수 고기만두 마카로니콘샐러드 오이송송무침 포기김치 간식 오곡차 수박	저녁(522kcal) 백미밥 아욱된장국 삼치구이 맛살미역줄기볶음 무생채 포기김치	점심(662kcal) 백미밥 시래기된장국 훈제오리야채볶음 새송이버섯볶음 부추겉절이 포기김치 간식 오곡차 찐감자	저녁(694kcal) 백미밥 고추장찌개 너비아니구이 연근조림 고춧잎무침 포기김치	점심(483kcal) 백미밥 미소장국 돈육새송이장조림 애호박볶음 실곤약야채무침 포기김치 간식 오곡차 참외	저녁(615kcal) 백미밥 팽이장국 카레 양상추샐러드*드레싱 단무지채무침 포기김치	점심(544kcal) 백미밥 오징어무국 소고기야채볶음 아삭이고추쌈장무침 마늘장아찌 포기김치 간식 오곡차 팥빙수	저녁(491kcal) 백미밥 울갱이국 해물굴소스볶음 마파두부 근대나물 포기김치	점심(632kcal) 백미밥 계란파국 닭살소금구이 느타리초장무침 열무나물 포기김치 간식 오곡차 단팥빵	저녁(599kcal) 백미밥 청국장찌개 해물파전 어묵볶음 돌나물*초장 포기김치
10		11		12		13		14		15 광복절	
점심(542kcal) 백미밥 열무된장국 돼지고기수육 메밀면야채무침 상추*쌈장 포기김치 간식 오곡차 방울토마토	저녁(551kcal) 백미밥 청국장찌개 꽁치캔무조림 취나물볶음 배추나물 포기김치	점심(675kcal) 백미밥 크림스프 돈가스*소스 토마토소스스파게티 그린샐러드 포기김치 간식 오곡차 삶은계란	저녁(549kcal) 백미밥 알탕 제육볶음 고구마순볶음 부추겉절이 포기김치	점심(685kcal) 백미밥 부대찌개 순대야채볶음 우엉채조림 해초무침 포기김치 간식 오곡차 골드키위	저녁(656kcal) 백미밥 순두부백탕 훈제오리구이 비름나물무침 쌈무 포기김치	점심(711kcal) 백미밥 계란파국 짜장밥 깐풍기 짜사이무침 포기김치 간식 오곡차 찐단호박	저녁(483kcal) 백미밥 두부김치국 우육청경채굴소스볶음 동부묵김가루무침 오이송송무침 포기김치	점심(522kcal) 백미밥 삼계탕 두부조림 숙주나물 참나물겉절이 포기김치 간식 오곡차 마카롱	저녁(562kcal) 백미밥 매콤어묵국 닭가슴살장조림 유부쑥갓무침 돌나물무침 포기김치	점심(847kcal) 백미밥 칼국수 너비아니구이 아삭이고추된장무침 다시마튀각 포기김치 간식 오곡차 치즈케익	저녁(605kcal) 백미밥 돈육고추장찌개 해물완자전 맛살버섯볶음 청경채겉절이 포기김치

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

17 대체공휴일(8.15)		18		19		20		21		22	
점심(494kcal)	저녁(551kcal)	점심(579kcal)	저녁(636kcal)	점심(575kcal)	저녁(640kcal)	점심(622kcal)	저녁(534kcal)	점심(772kcal)	저녁(539kcal)	점심(648kcal)	저녁(482kcal)
백미밥 북어국 안동찜닭 궁채나물 양념깻잎지 포기김치	백미밥 돈등뼈감자탕 두부구이*양념장 비타장아찌 청경채겉절이 포기김치	백미밥 미소장국 돈육폭찹 알감자조림 마늘쫑지무침 포기김치	백미밥 팽이장국 우육파채불고기 볼어묵조림 치커리유자청무침 포기김치	백미밥 배추들깨국 오삼불고기 취나물볶음 콩나물맛살겨자채 포기김치	백미밥 고추장찌개 갈치구이 단호박조림 도라지생채 포기김치	백미밥 차돌된장찌개 가자미구이 올방개묵*양념장 오이탕탕이 포기김치	백미밥 알탕 미트볼조림 브로콜리볶음 오복지무침 포기김치	백미밥 두부김치국 훈제오리찜*소스 건새우볶음 쌈무 포기김치	백미밥 참치추어탕 팽이버섯전 사과양배추샐러드 돌나물 포기김치	백미밥 사골우거지국 제육볶음 우렁강된장/찐양배추 무생채 포기김치	백미밥 맑은미역국 캔꽁치김치조림 콘샐러드 알마늘장아찌 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 엄마손파이		오곡차 찐고구마		오곡차 초코파이		오곡차 삶은계란		오곡차 찐감자		오곡차 요플레	
24		25		26		27		28		29	
점심(456kcal)	저녁(440kcal)	점심(408kcal)	저녁(535kcal)	점심(671kcal)	저녁(493kcal)	점심(532kcal)	저녁(529kcal)	점심(640kcal)	저녁(559kcal)	점심(481.2kcal)	저녁(542kcal)
백미밥 꽃게탕 돈사태찜 동부묵김무침 오이부추겉절이 포기김치	백미밥 콩나물국 해물굴소스볶음 단호박조림 해초무침 포기김치	백미밥 육개장 코다리무조림 맛살야채볶음 참나물생채 포기김치	백미밥 대구지리 느타리버섯볶음 김치전 열무나물 포기김치	백미밥 감자양파국 제육볶음 사각어묵볶음 상추겉절이 포기김치	백미밥 청국장찌개 삼치엿장조림 가지양파볶음 파래자반볶음 포기김치	백미밥 유부장국 고기듬뿍카레 치킨까스*소스 단무지무침 포기김치	백미밥 미소장국 오리불고기 호박양파볶음 아삭이고추쌈장무침 포기김치	백미밥 차돌된장찌개 한식잡채 감자조림 청경채볶음 포기김치	백미밥 짬뽕국 두부구이*양념장 취나물볶음 청포묵김가루무침 포기김치	백미밥 김치콩나물국 오삼불고기 천사채샐러드 상추*쌈장 포기김치	백미밥 꽃게탕 베이컨야채볶음 우엉채조림 쑥갓나물 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 찐단호박		오곡차 순대찜		오곡차 연양갱		오곡차 바나나		오곡차 방울토마토		오곡차 단팥빵	
31											
점심(756kcal)	저녁(535kcal)										
백미밥 느타리된장국 소고기콩나물비빔*양념장 계란후라이 도토리묵무침 포기김치	백미밥 북어채국 너비아니구이 가지양념찜 부추무침 포기김치										
간식											
오곡차 비피더스											

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

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.