

식단표

2025년 08월

부모사랑노인주간보호센터

구분					금(08.01)	토(08.02)
점심 식단					잡곡밥 순두부백탕 양념장 소불고기 양념깻잎지 김구이 열무김치 (550kcal)	잡곡밥 어묵국 생선까스 타르타르소스 도라지볶음 쪽파무침 배추김치 (636kcal)
저녁 식단					잡곡밥 배추된장국 삼치구이 고춧잎무침 청경채겉절이 깍두기 (512kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 훈제오리구이 머스타드 콩나물무침 단호박찜 배추김치 (643kcal)
오전 간식					두유	찐감자 우유
오후 간식					카스테라 보리차	크래커 둥글레차
구분	월(08.04)	화(08.05)	수(08.06)	목(08.07)	금(08.08)	토(08.09)
점심 식단	잡곡밥 들깨수제비 갈치조림 탕평채 치커리무침 배추김치 (884kcal)	잡곡밥 쇠고기미역국 메추리알장조림 온두부찜 양념장 열무나물 배추김치 (593kcal)	추가밥 검은콩국수 돈육수육 새우젓 죽순채볶음 썩갓겉절이 배추김치 (1294kcal)	잡곡밥 어묵국 순살닭볶음탕 무른병아리콩조림 브로콜리무침 깍두기 (533kcal)	잡곡밥 도토리묵국 삼치구이 단호박찜 실곤약채소무침 배추김치 (561kcal)	잡곡밥 고추장찌개 닭가슴살장조림 시금치나물 무말랭이무침 배추김치 (493kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자된장찌개 순살치킨 숙주나물 양배추샐러드 발사믹 배추김치 (682kcal)	잡곡밥 안매운김치국 오징어볶음 깻잎나물 오이무침 깍두기 (495kcal)	잡곡밥 갈비탕 메밀전병 꽃맛샐러드 얼갈이나물 배추김치 (629kcal)	잡곡밥 된장찌개 고갈비 건곤드레나물 부추무침 배추김치 (747kcal)	잡곡밥 미역국 훈제오리채소구이 머스타드 새송이버섯 참나물무침 배추김치 (606kcal)	잡곡밥 돈육카레소스 오징어묵국 손만두찜 양념장 열무나물 배추김치 (677kcal)
오전 간식	꿀떡	카스타드 보리차	연양갱 보리차	토마토	미니약과 매실차	검은콩두유
오후 간식	블루베리셰이크	크래커 둥글레차	소보로빵 녹차	증편 둥글레차	단팥빵 보리차	삶은달걀 보리차

구분	월(08.11)	화(08.12)	수(08.13)	목(08.14)	금(08.15)	토(08.16)
점심 식단	잡곡밥 우거지된장국 닭찜 새송이버섯볶음 무생채 배추김치 (527kcal)	잡곡밥 육개장 고갈비 김자반 콩나물무침 배추김치 (792kcal)	잡곡밥 반계탕 메밀전병 아삭이고추무침 수박화채 깍두기 (817kcal)	잡곡밥 아욱된장국 돈육두루치기 고구마순볶음 호박나물 배추김치 (549kcal)	잡곡밥 건새우맑은국 소고기당면볶음 깻잎나물 오이소박이 배추김치 (573kcal)	잡곡밥 미역국 오리불고기 양배추찜 쌈장 도토리묵무침 배추김치 (598kcal)
저녁 식단	잡곡밥 미역국 쇠고기떡조림 죽순채볶음 오이무침 깍두기 (536kcal)	잡곡밥 된장찌개 돈육수육 상추쌈 쌈장 부추양파무침 배추김치 (556kcal)	잡곡밥 들깨묵국 떡갈비구이 우영채조림 건취나물볶음 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 김치찌개 코다리간장조림 느타리버섯볶음 썩갠장무침 깍두기 (521kcal)	잡곡밥 물만둣국 오징어숙회 초고추장 가지찜 시금치무침 배추김치 (516kcal)	잡곡밥 부대찌개 가지미구이 맛살채소볶음 참나물무침 배추김치 (597kcal)
오전 간식	달걀찜 둥글레차	카스텔라	단팥빵 둥글레차	수박	물만두	썩떡 & 요구르트
오후 간식	무지개떡 보리차	증편 식혜	롤빵 보리차	카스타드	슈크림빵 둥글레차	과일화채
구분	월(08.18)	화(08.19)	수(08.20)	목(08.21)	금(08.22)	토(08.23)
점심 식단	잡곡밥 감자맑은국 두부구이 양념장 잔멸치볶음 도라지생채 배추김치 (437kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 닭갈비 가지찜 참나물무침 배추김치 (467kcal)	쇠고기무밥 양념장 유부장국 해물완자전 시금치나물 배추김치 (877kcal)	잡곡밥 아욱국 코다리간장조림 부추전 다시마쌈 초고추장 깍두기 (656kcal)	잡곡밥 고추장찌개 치킨까스 소스 깻잎찜 노각무침 배추김치 (546kcal)	잡곡밥 차돌박이된장찌개 동태전 죽순채볶음 김구이 배추김치 (517kcal)
저녁 식단	잡곡밥 유부장국 돈까스 소스 마카로니콘샐러드 무피클 배추김치 (906kcal)	잡곡밥 동태찌개 오리불고기 느타리버섯나물 파리고추찜 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 부대찌개 삼치구이 탕평채 치커리무침 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 도토리묵국 매운돈사태찜 무른병아리콩자반 목이버섯냉채 배추김치 (559kcal)	잡곡밥 수제비국 오징어볶음 감자조림 참나물무침 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 시래기국 제육볶음 양배추찜 쌈장 콩나물무침 배추김치 (627kcal)
오전 간식	토마토	고로케 채소주스	찐감자 매실차	바람떡 보리차	시리얼 우유	참외
오후 간식	단호박찜	삶은달걀 둥글레차	김치전	수박	유과 식혜	카스테라 보리차

구분	월(08.25)	화(08.26)	수(08.27)	목(08.28)	금(08.29)	토(08.30)
점심 식단	잡곡밥 동태찌개 돈육잡채 미역줄기볶음 오이소박이 배추김치 (602kcal)	잡곡밥 시래기국 오리주물럭 고춧잎나물무침 양파지 배추김치 (534kcal)	잡곡밥 물만두국 오징어볶음 연근조림 건곤드레나물 배추김치 (604kcal)	잡곡밥 사골떡국 수제떡갈비 마늘장아찌 배추나물 깍두기 (909kcal)	잡곡밥 근대된장국 달걀말이 맛살채소볶음 상추겉절이 배추김치 (488kcal)	추가밥 잔치국수 떡갈비 양파장아찌 오이무침 배추김치 (815kcal)
저녁 식단	잡곡밥 달걀국 마파두부 잔멸치볶음 열무나물 배추김치 (531kcal)	잡곡밥 청경채맑은국 돈육김치볶음 양배추찜 쌈장 참나물무침 깍두기 (477kcal)	잡곡밥 감자양파국 소고기채소볶음 김구이 열무된장지짐 배추김치 (610kcal)	오므라이스 어묵국 군만두 초간장 양상추샐러드 참깨 배추김치 (982kcal)	잡곡밥 순두부백탕 양념장 고등어조림 애호박전 비름나물무침 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 돈육카레소스 아욱된장국 우엉채볶음 고춧잎무침 배추김치 (603kcal)
오전 간식	키위	검은콩두유	떠먹는요구르트	양송이스프	사과	수박
오후 간식	모닝빵 딸기잼	카스타드	삶은달걀 매실차	무지개떡	유과 식혜	카스테라 보리차

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