

식단표

2026년 08월

소망주야간보호센터

구분						토(08.01)
점심식단						(일품)우삼겹쌀국수 후리가케주먹밥 춘권튀김 양파겉절이 배추김치 (694kcal)
오전간식						흰죽/달걀야채죽
오후간식						쿠키
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심식단	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 쇠고기육전 마늘종조림 비름나물초무침 파김치 (692kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 오리부추볶음 실곤약채소무침 감자샐러드 배추김치 (682kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 들깨미역국 두부엿장조림 그린빈볶음 고들빼기무침 배추김치 (579kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 얼갈이지짐 콘샐러드 동치미 (632kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 만둣국 콩치구이 고사리나물 열무무침 배추김치 (609kcal)	(일품)참치오이비빔밥 김치콩나물국 야채고로케&케첩 도라지무침 배추겉절이 (669kcal)
저녁식단	흰쌀밥/잡곡밥 황태국 순대채소볶음 만가닥버섯나물 오이지무침 배추김치 (564kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 건홍합맑은국 쇠고기찜쌀구이 알마늘볶음 새싹채소샐러드 열무김치 (672kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은채개장 코다리양념찜 감자채볶음 깻잎지 배추김치 (680kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 모듬버섯국 돼지고기편육 건새우조림 호박잎쌈&쌈장 배추김치 (688kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다슬기된장국 우삼겹양배추볶음 근대나물 명이나물절임 파김치 (757kcal)	
오전간식	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	흰죽/달걀야채죽
오후간식	자른꿀떡	복숭아	단팥빵	블루베리스무디	쌀과자	머핀

구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심식단	흰쌀밥/잡곡밥 감자양파국 대패삼겹김치볶음 콩나물무침 궁채장아찌 나박김치 (634kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 유부장국 닭살유자구이 버터채소볶음 부추겉절이 배추김치 (589kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 크림스프 참스테이크 크랜베리멸치볶음 치커리유자청무침 배추김치 (656kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 열무맑은국 쇠갈비찜 옥수수볶음 브로콜리참깨무침 오이소박이 (726kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 닭곰탕 오징어초무침 고구마맛탕 도토리묵&양념장 나박김치 (654kcal)	(일품)냉콩국수 채소주먹밥 갈비만두 양배추초절임 열무김치 (639kcal)
저녁식단	흰쌀밥/잡곡밥 순두부들깨탕 고등어강정 건곤드레볶음 노각무침 배추김치 (685kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 뼈해장국 한식잡채 가지전 오이고추무침 열무김치 (649kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩가루배춧국 훈제오리볶음 더덕채구이 쌈무 파김치 (650kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 파개장 녹두전 잔멸치고추장볶음 방아잎무침 배추김치 (659kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 재첩국 제육볶음 연근조림 근대된장무침 배추김치 (595kcal)	
오전간식	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	흰죽/달걀야채죽
오후간식	팔도너츠	배슬라이스	크래커	시리얼&우유	수박	롤케이크
구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심식단	흰쌀밥/잡곡밥 미니우동국 해물파전 가지양념찜 취나물들기름무침 배추김치 (602kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마뽕국 채소달걀말이 호박고지나물 알마늘절임 배추김치 (617kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 어묵국 쇠고기밤조림 죽순볶음 두유 배추김치 (735kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 감자국 간장불고기 고구마순볶음 토마토새싹샐러드 배추김치 (582kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 낙지볶음 연두부&흑임자소스 백목이버섯냉채 배추김치 (562kcal)	(일품)김치마늘볶음밥 부추달걀탕 만두탕수 크래미오이샐러드 열무김치 (596kcal)
저녁식단		흰쌀밥/잡곡밥 아욱토장국 돼지고기버섯볶음 알감자조림 실곤약채소무침 배추김치 (581kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 송능 오리주물럭 파프리카볶음 양배추쌈&쌈장 나박김치 (581kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 차돌박이된장국 온두부찜 청경채굴소스볶음 연근참깨무침 볶음김치 (755kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 시래기국 쇠고기양념구이 단호박견과찜 얼갈이나물 물김치 (635kcal)	
오전간식	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	흰죽/달걀야채죽
오후간식	흑임자떡&보리차	마가레트	바나나쉐이크	자두	프렌치토스트	식혜

구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심식단	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 돼지목살구이 콩나물냉채 상추겉절이 파김치 (590kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 시래기국 쇠고기당면볶음 도라지나물 치커리겉절이 배추김치 (665kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미소장국 미트볼피망조림 건취나물볶음 양념깻잎지 배추김치 (572kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 복어묵국 들깨백불고기 견과류꿀볶음 파채절임 배추겉절이 (629kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 우삼겹양배추볶음 우엉채조림 고추된장무침 열무김치 (771kcal)	(일품)잔치국수 멸치주먹밥 옥수수채소튀김 단무지 배추김치 (598kcal)
저녁식단	흰쌀밥/잡곡밥 복어찜국 닭안심채소볶음 곤약견과조림 콩잎절임 배추김치 (667kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 꽃게찌개 두부쌈장구이 진미채조림 쪽파무침 열무김치 (566kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 올갱이국 돈육갈비찜 미역줄기볶음 단호박샐러드 동치미 (699kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 달걀채소볶침 어묵조림 참나물무침 배추김치 (620kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 동태썩갓탕 가지탕수 아욱나물 더덕채무침 배추김치 (689kcal)	
오전간식	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	흰죽/달걀야채죽
오후간식	과배기	씨없는포도	소보로빵	버터쿠키	방울토마토	꿀호떡
구분	월(08.31)					
점심식단	흰쌀밥/잡곡밥 된장국 훈제오리구이&소스 목이버섯볶음 쌈무 배추김치 (605kcal)					
저녁식단	흰쌀밥/잡곡밥 양파다시마국 쇠고기당근볶음 묵은지찌짐 숙주초무침 파김치 (616kcal)					
오전간식	커피/두유(무가당)					
오후간식	미니와플					

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

