

식단표

2026년 08월

굿모닝주간보호센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
										1	
										점심(635kcal)	저녁(578kcal)
										잡곡밥/소고기죽 우렁된장찌개 소불고기 건과류멸치볶음 호박나물 배추김치	잡곡밥/생선살죽 콩나물국 코다리무조림 가지볶음 청경채나물 배추김치
										간식	
										당근주스	
										꿀호떡 주스	
3		4		5		6		7		8	
점심(638kcal)	저녁(579kcal)	점심(640kcal)	저녁(568kcal)	점심(632kcal)	저녁(567kcal)	점심(638kcal)	저녁(570kcal)	점심(628kcal)	저녁(564kcal)	점심(634kcal)	저녁(563kcal)
잡곡밥/소고기죽 육개장 너비아니&파채 삼색겨자냉채무침 얼갈이된장지짐 배추김치	잡곡밥/오리살죽 팽이버섯된장국 훈제오리피망볶음 도토리묵&양념 부추양파무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 근대된장국 달걀데리야끼조림 브로콜리참깨볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/생선살죽 들깨미역국 조기구이 감자채볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 계란파국 돈육짜장소스 탕수육&소스 오이생채 배추김치	잡곡밥/두부야채죽 감자양파국 돈육곤약장조림 숙갓두부무침 배추나물 배추김치	잡곡밥/버섯야채죽 손만두국 채육볶음 표고버섯양배추볶음 유채나물 배추김치	잡곡밥/닭죽 어묵국 닭볶음탕 감자양파조림 무나물 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 물냉면 삶은계란/오이채 고명 매밀전병구이 양파장아찌 배추김치	잡곡밥/생선살죽 맑은순두부국 콩치김치조림 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/참치죽 콩나물국 생선까스*타르소스 근대나물 황도샐러드&드레싱 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 배추된장국 네모랑탱구이 고구마조림 양배추당근볶음 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
곡물음료 카스텔라 주스		토마토주스 요플레 약과		마시는요거트 보리과자 주스		망고주스 후레쉬베리 요거납땀		떠먹는요거트 제철과일		누룽지국/양념장 구운계란 주스	
10		11		12		13		14		15 광복절	
점심(642kcal)	저녁(565kcal)	점심(640kcal)	저녁(563kcal)	점심(654kcal)	저녁(574kcal)	점심(538kcal)	저녁(568kcal)	점심(641kcal)	저녁(569kcal)	점심(640kcal)	저녁(561kcal)
잡곡밥/계란야채죽 보리열무비빔밥 꽃게된장찌개 떡갈비야채볶음 무생채 배추김치	잡곡밥/생선살죽 사골우거지국 가지미역구이 도토리묵김치무침 오복지무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 소고기미역국 돈육두루치기 온두부 어묵채볶음 배추김치	잡곡밥/닭죽 들깨무채국 고구마달걀비 버섯야채볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥/계란죽 팽이장국 돈까스&소스 토마토스파게티 야채피클 배추김치	잡곡밥/감자죽 근대된장국 한식잡채 햄감자조림 브로콜리초무침 배추김치	잡곡밥/버섯죽 된장찌개 돈육버섯불고기 양배추쌈&쌈장 새송이버섯볶음 배추김치	잡곡밥/참치죽 들깨수제비국 콩치무조림 콩나물무침 도시락김 배추김치	잡곡밥/닭죽 닭곰탕&당면 두부야채조림 애호박새우젓볶음 아삭이고추무침 배추김치	잡곡밥/계란죽 미역오이냉국 돈육장조림 맛살양배추볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥/닭죽 어묵국 안동찜닭 콘샐러드 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥/버섯야채죽 아욱국 버섯불고기 숙주나물무침 무나물 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
당근주스 요플레 살과자		곡물음료 카스타드 요구르트		떠먹는요거트 제철과일		망고주스 단호박조청잼 요구르트		마시는요거트 잼샌드위치 주스		곡물음료 오프케익 요구르트	

17 대체공휴일(8.15)		18		19		20		21		22	
점심(638kcal)	저녁(565kcal)	점심(640kcal)	저녁(570kcal)	점심(629kcal)	저녁(564kcal)	점심(642kcal)	저녁(572kcal)	점심(638kcal)	저녁(574kcal)	점심(651kcal)	저녁(568kcal)
잡곡밥/소고기죽 버섯들깨국 제육볶음 부추전 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 감자국 닭안심장조림 맛살곤약마요무침 유채나물 배추김치	잡곡밥/생선살죽 떡국 코다리무조림 연근흑임자무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥/오리살죽 호박새우젓국 훈제오리아채볶음 미역오이초무침 숙주당근무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 썩갠어묵탕 달걀비빔밥 해파리냉채무침 얼갈이된장지짐 배추김치	잡곡밥/브로컬리죽 계란찜국 돈육시래기조림 브로컬리숙회&초장 가지나물 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 잔치국수 유부/호박/지단 갈비만두*초간장 청포묵당근무침 배추김치	잡곡밥/버섯죽 돈육콩비지찌개 동태전 표고버섯볶음 공심채나물 배추김치	백미밥/야채죽 팽이미소국 돈육카레소스 표고탕수&소스 도라지오이무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 황태국 치킨데리아찌볶음 호박볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥/감자죽 홍합살미역국 고추장불고기 양배추쌈&쌈장 얼무나물 배추김치	잡곡밥/검은깨죽 양송이스프 멘치까스&소스 어묵채볶음 궁채절임 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
마시는요거트 옐레 황도		토마토주스 크림빵 요구르트		떠먹는요거트 단팥죽		당근주스 유과 두유		마시는요거트 제철과일		두유 후레쉬베리 요거납땀	
24		25		26		27		28		29	
점심(624kcal)	저녁(569kcal)	점심(634kcal)	저녁(578kcal)	점심(640kcal)	저녁(568kcal)	점심(642kcal)	저녁(563kcal)	점심(638kcal)	저녁(574kcal)	점심(639kcal)	저녁(572kcal)
잡곡밥/소고기죽 계란찜국 돼지고기무장조림 느타리피망볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/닭야채죽 가쓰오유부국 짜장소스 양념닭강정 짜사이무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 홍합살미역국 간장찜닭 맛살야채볶음 들깨무나물 배추김치	잡곡밥/버섯죽 물만둣국 편육재겨자무침 새송이버섯볶음 브로콜리&초장 배추김치	잡곡밥/생선살죽 근대된장국 동태콩나물찜 어묵채볶음 호박나물 배추김치	잡곡밥/감자죽 황태해장국 돈육간장불고기 감자조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥/소고기죽 빼앗는감자탕 계란말이 오징어젓갈 근대나물 배추김치	잡곡밥/두부야채죽 감자다시마국 메추리알장조림 툇두부무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/계란양배추죽 청국장 제육볶음 가지나물 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩나물국 생선까스&소스 고구마조림 양배추샐러드&소스 배추김치	잡곡밥/들깨야채죽 들깨수제비 고기만두찜&간장 청포묵김가루무침 유채나물무침 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 복어국 바삭불고기&파채 감자채볶음 숙주나물무침 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
망고주스 미니샌드 요구르트		마시는요거트 제철과일		곡물음료 옐레 곡물과자		토마토주스 찜감자 두유		옐레 단호박죽		식혜 미니케이트 요구르트	
31											
점심(630kcal)	저녁(578kcal)										
잡곡밥/버섯죽 배추된장국 버섯불고기 새송이버섯조림 양배추당근볶음 배추김치	잡곡밥/오리살죽 계란국 훈제오리아채볶음 감자조림 얼갈이무침 배추김치										
간식											
두유 평리수 요구르트											

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

※ 출처: 주식회사 올바른 제공 식단표