

# 식단표

2026년 08월

| 일요일   |    | 월요일                                               |                                                   | 화요일                                              |                                                       | 수요일                                           |                                            | 목요일                                               |                                                          | 금요일                                             |                                                         | 토요일                                           |                                                      |
|-------|----|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 30    |    | 31                                                |                                                   |                                                  |                                                       |                                               |                                            |                                                   |                                                          |                                                 |                                                         | 1                                             |                                                      |
| 점심    | 저녁 | 점심                                                | 저녁                                                |                                                  |                                                       |                                               |                                            |                                                   |                                                          |                                                 |                                                         | 점심                                            | 저녁                                                   |
|       |    | 미역국<br>돈장조림<br>얼갈이나물<br>오징어젓<br>김치                | 김치국<br>두부양념찜<br>춘권튀김/초<br>간장<br>도라지오이무<br>침<br>김치 |                                                  |                                                       |                                               |                                            |                                                   |                                                          |                                                 |                                                         | 미역국<br>돈육볶음<br>연두부/양념<br>간장<br>무생채<br>김치      | 돈육찌개<br>고기산적칠리<br>조림<br>간새우브로컬<br>리볶음<br>고춧잎나물<br>김치 |
| 간식    |    | 간식                                                |                                                   |                                                  |                                                       |                                               |                                            |                                                   |                                                          |                                                 |                                                         | 간식                                            |                                                      |
| _____ |    | 누룽지탕<br>김 치                                       |                                                   |                                                  |                                                       |                                               |                                            |                                                   |                                                          |                                                 |                                                         | 누룽지탕<br>김 치                                   |                                                      |
|       |    | 버터링<br>마시는<br>요플레                                 |                                                   |                                                  |                                                       |                                               |                                            |                                                   |                                                          |                                                 |                                                         | 수 박<br>온음료                                    |                                                      |
| 2     |    | 3                                                 |                                                   | 4                                                |                                                       | 5                                             |                                            | 6                                                 |                                                          | 7                                               |                                                         | 8                                             |                                                      |
| 점심    | 저녁 | 점심                                                | 저녁                                                | 점심                                               | 저녁                                                    | 점심                                            | 저녁                                         | 점심                                                | 저녁                                                       | 점심                                              | 저녁                                                      | 점심                                            | 저녁                                                   |
|       |    | 시래기된장국<br>돈육고추장찜<br>우영채조림<br>해초무침<br>김치           | 무채국<br>순대야채볶음<br>알감자조림<br>마위나물<br>김치              | 홍합살썩갓국<br>어묵잡채<br>가지볶음<br>양념깻잎지<br>김치            | 미역국<br>두부양념찜<br>고구마줄기볶<br>음<br>상추오리엔탈<br>무침<br>김치     | 창국장찌개<br>생선무조림<br>청포묵김가루<br>무침<br>비름나물<br>김치  | 버섯국<br>달걀야채볶음<br>고추장떡<br>참나물겉절이<br>김치      | 미역국<br>숫불향돈불고<br>기<br>양배추쌈/쌈<br>장<br>숙주나물<br>김치   | 아욱된장국<br>동그랑땡데리<br>소스<br>조림<br>호박볶음<br>노각생채<br>김치        | 계란파국<br>자장소스<br>비빔면두<br>단무지<br>김치               | 김치국<br>미파두부<br>참나물야채볶<br>음<br>고춧잎나물<br>김치               | 유부맑은된장<br>국<br>달걀야채볶음<br>양배추겉절<br>콩나물무침<br>김치 | 간새우무국<br>메란장조림<br>시각어묵볶음<br>취나물무침<br>김치              |
| 간식    |    | 간식                                                |                                                   | 간식                                               |                                                       | 간식                                            |                                            | 간식                                                |                                                          | 간식                                              |                                                         | 간식                                            |                                                      |
| _____ |    | 누룽지탕<br>김 치                                       |                                                   | 누룽지탕<br>김 치                                      |                                                       | 누룽지탕<br>김 치                                   |                                            | 누룽지탕<br>김 치                                       |                                                          | 누룽지탕<br>김 치                                     |                                                         | 누룽지탕<br>김 치                                   |                                                      |
|       |    | 버터링<br>떠먹는<br>요거트                                 |                                                   | 찐옥수수<br>마시는<br>요구르트                              |                                                       | 복숭아<br>온음료                                    |                                            | 떡<br>동글레차                                         |                                                          | 강냉이<br>떠먹는<br>요거트                               |                                                         | 망고푸딩<br>온음료                                   |                                                      |
| 9     |    | 10                                                |                                                   | 11                                               |                                                       | 12                                            |                                            | 13                                                |                                                          | 14                                              |                                                         | 15 광복절                                        |                                                      |
| 점심    | 저녁 | 점심                                                | 저녁                                                | 점심                                               | 저녁                                                    | 점심                                            | 저녁                                         | 점심                                                | 저녁                                                       | 점심                                              | 저녁                                                      | 점심                                            | 저녁                                                   |
|       |    | 미역국<br>제육볶음<br>고구마미탕<br>오복지무침<br>김치               | 콩나물국<br>두부양념찜<br>가지양파볶음<br>상추겉절이<br>김치            | 창국장찌개<br>부추잡채<br>숙주나물<br>얼갈이겉절이<br>김치            | 바지락살매콤<br>국<br>생선까스/타<br>르소스<br>도토리묵무침<br>고춧잎나물<br>김치 | 들깨우재국<br>달걀야채볶음<br>양배추쌈/쌈<br>장<br>비름나물<br>김치  | 미역국<br>돈채마늘쫄볶<br>음<br>팽이버섯전<br>창경채무침<br>김치 | 간새우호박국<br>생선무조림<br>연두부/양념<br>간장<br>콩나물무침<br>김치    | 아욱된장국<br>계란장조림<br>맛살볶음<br>열무겉절이<br>김치                    | 미소된장국<br>카레소스<br>미트볼데리소<br>소스<br>림<br>단무지<br>김치 | 홍합살무국<br>달걀두반장볶<br>음<br>고구마줄기나<br>물<br>치카리무침<br>김치      | 계란파국<br>돈육김치볶음<br>청포묵무침<br>근대나물<br>김치         | 돈육김치찌개<br>후랑크볶음<br>구이김<br>실고춧잎채무<br>침<br>김치          |
| 간식    |    | 간식                                                |                                                   | 간식                                               |                                                       | 간식                                            |                                            | 간식                                                |                                                          | 간식                                              |                                                         | 간식                                            |                                                      |
| _____ |    | 누룽지탕<br>김 치                                       |                                                   | 누룽지탕<br>김 치                                      |                                                       | 누룽지탕<br>김 치                                   |                                            | 누룽지탕<br>김 치                                       |                                                          | 누룽지탕<br>김 치                                     |                                                         | 누룽지탕<br>김 치                                   |                                                      |
|       |    | 고소미<br>떠먹는<br>요거트                                 |                                                   | 찐옥수수<br>마시는<br>요구르트                              |                                                       | 참 의<br>온음료                                    |                                            | 찐 빵<br>동글레차                                       |                                                          | 건 빵<br>떠먹는<br>요거트                               |                                                         | 빠코코넛<br>마시는<br>요구르트                           |                                                      |
| 16    |    | 17                                                |                                                   | 18                                               |                                                       | 19                                            |                                            | 20                                                |                                                          | 21                                              |                                                         | 22                                            |                                                      |
| 점심    | 저녁 | 점심                                                | 저녁                                                | 점심                                               | 저녁                                                    | 점심                                            | 저녁                                         | 점심                                                | 저녁                                                       | 점심                                              | 저녁                                                      | 점심                                            | 저녁                                                   |
|       |    | 얼갈이된장국<br>달걀고추장볶<br>음<br>콩자반<br>마카로니샐러<br>드<br>김치 | 재첩살부추국<br>비빔면두<br>표고볶음<br>마늘콩지무침<br>김치            | 팽이무국<br>돈육볶음<br>양배추쌈/쌈<br>장<br>꼬시래기초무<br>침<br>김치 | 근대된장국<br>계란장조림<br>마위대볶음<br>도라지무침<br>김치                | 창국장찌개<br>생선무조림<br>가지양파볶음<br>오이생채<br>김치        | 콩나물국<br>달걀야채볶음<br>부추전<br>오복지무침<br>김치       | 호박새우젓국<br>버섯잡채<br>미역줄기볶음<br>참나물야채무<br>침<br>김치     | 어묵국<br>고기산적데리<br>소스<br>조림<br>고구마줄기볶<br>음<br>브로컬리무침<br>김치 | 계란파국<br>자장소스<br>탕수육강정<br>단무지<br>김치              | 두부탕국<br>공치간김치찜<br>청포묵김가루<br>무침<br>고춧잎나물<br>김치           | 김치국<br>달걀깻잎순볶<br>음<br>연근조림<br>비빔면장무침<br>김치    | 들기름미역국<br>미파두부<br>알새우이볶음<br>무장아찌<br>김치               |
| 간식    |    | 간식                                                |                                                   | 간식                                               |                                                       | 간식                                            |                                            | 간식                                                |                                                          | 간식                                              |                                                         | 간식                                            |                                                      |
| _____ |    | 누룽지탕<br>김 치                                       |                                                   | 누룽지탕<br>김 치                                      |                                                       | 누룽지탕<br>김 치                                   |                                            | 누룽지탕<br>김 치                                       |                                                          | 누룽지탕<br>김 치                                     |                                                         | 누룽지탕<br>김 치                                   |                                                      |
|       |    | 사브레<br>떠먹는<br>요거트                                 |                                                   | 찐빵<br>마시는<br>요구르트                                |                                                       | 포 도<br>온음료                                    |                                            | 바나나<br>동글레차                                       |                                                          | 고소미<br>떠먹는<br>요거트                               |                                                         | 비빔떡<br>온음료                                    |                                                      |
| 23    |    | 24                                                |                                                   | 25                                               |                                                       | 26                                            |                                            | 27                                                |                                                          | 28                                              |                                                         | 29                                            |                                                      |
| 점심    | 저녁 | 점심                                                | 저녁                                                | 점심                                               | 저녁                                                    | 점심                                            | 저녁                                         | 점심                                                | 저녁                                                       | 점심                                              | 저녁                                                      | 점심                                            | 저녁                                                   |
|       |    | 김치국<br>제육볶음<br>양배추쌈/쌈<br>장<br>간장깻잎지<br>김치         | 아욱된장국<br>후랑크볶음<br>호박새우젓나<br>물<br>미역초무침<br>김치      | 미역국<br>피망잡채<br>불어묵볶음<br>콩나물무침<br>김치              | 매콤무채국<br>달걀야채볶음<br>고구마줄기나<br>물<br>양배추피클<br>김치         | 호박맑은국<br>생선무조림<br>도토리묵/양<br>념간장<br>근대나물<br>김치 | 팽이계란국<br>해물알자조림<br>김치전<br>오복지무침<br>김치      | 창국장찌개<br>달걀굴소스볶<br>음<br>실곤약야채무<br>침<br>비름나물<br>김치 | 사골미역국<br>생선까스/타<br>르소스<br>가지양파볶음<br>노각무침<br>김치           | 콩나물국<br>카레소스<br>동그랑땡개찜<br>조림<br>단무지<br>김치       | 시래기된장국<br>돈채파망볶음<br>참나물유자청<br>무침<br>브로컬리숙회<br>/초장<br>김치 | 팽이된장국<br>돈육김치볶음<br>온두부<br>숙주나물<br>김치          | 황태채무국<br>순대야채볶음<br>차려리겉절이<br>김치                      |
| 간식    |    | 간식                                                |                                                   | 간식                                               |                                                       | 간식                                            |                                            | 간식                                                |                                                          | 간식                                              |                                                         | 간식                                            |                                                      |
| _____ |    | 누룽지탕<br>김 치                                       |                                                   | 누룽지탕<br>김 치                                      |                                                       | 누룽지탕<br>김 치                                   |                                            | 누룽지탕<br>김 치                                       |                                                          | 누룽지탕<br>김 치                                     |                                                         | 누룽지탕<br>김 치                                   |                                                      |
|       |    | 골드버터쿠키<br>떠먹는<br>요거트                              |                                                   | 삶은 감자<br>마시는<br>요구르트                             |                                                       | 수 박<br>온음료                                    |                                            | 건 빵<br>동글레차                                       |                                                          | 고소미<br>떠먹는<br>요거트                               |                                                         | 초코파이<br>온음료                                   |                                                      |