

# 식단표

2026년 08월

큰사랑섬김노인주간보호센터

| 구분       |                                                                 |                                                             |                                                                  |                                                                   |                                                               | 토(08.01)                                                      |
|----------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |                                                                 |                                                             |                                                                  |                                                                   |                                                               | 잡곡밥<br>된장국<br>마늘간장치킨<br>잡채<br>도라지오이생채<br>배추김치<br>(631kcal)    |
| 저녁<br>식단 |                                                                 |                                                             |                                                                  |                                                                   |                                                               | 잡곡밥<br>백육개장<br>수제계란장<br>제철나물<br>파래자반<br>배추김치<br>(615kcal)     |
| 구분       | 월(08.03)                                                        | 화(08.04)                                                    | 수(08.05)                                                         | 목(08.06)                                                          | 금(08.07)                                                      | 토(08.08)                                                      |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>된장국<br>안동찜닭<br>멸치견과볶음<br>제철나물<br>배추김치<br>(613kcal)       | 잡곡밥<br>미역국<br>소불고기<br>도토리묵김치무침<br>제철나물<br>배추김치<br>(641kcal) | 잡곡밥<br>소고기무국<br>코다리시래기지짐<br>가지굴소스볶음<br>제철나물<br>배추김치<br>(619kcal) | 잡곡밥<br>감자호박국<br>돈불고기<br>김치전<br>제철나물<br>배추김치<br>(639kcal)          | 잡곡밥<br>부대찌개<br>백순대볶음<br>생선까스*소스<br>제철나물<br>배추김치<br>(623kcal)  | 잡곡밥<br>미역국<br>훈제오리아채볶음<br>청포묵무침<br>제철나물<br>배추김치<br>(622kcal)  |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>버섯국<br>두부구이고추볶음<br>잡채<br>제철나물<br>배추김치<br>(628kcal)       | 잡곡밥<br>순두부국<br>김치제육<br>수제야채튀김<br>제철나물<br>배추김치<br>(609kcal)  | 잡곡밥<br>된장국<br>짜장<br>만두탕수<br>무생채<br>배추김치<br>(613kcal)             | 잡곡밥<br>백육개장<br>닭갈비<br>제철나물<br>병아리콩조림<br>배추김치<br>(645kcal)         | 잡곡밥<br>어묵국<br>가자미구이<br>베이컨볶음우동<br>제철나물<br>배추김치<br>(635kcal)   | 잡곡밥<br>콩나물국<br>제육볶음<br>단호박고로케<br>양배추찜*쌈장<br>배추김치<br>(624kcal) |
| 구분       | 월(08.10)                                                        | 화(08.11)                                                    | 수(08.12)                                                         | 목(08.13)                                                          | 금(08.14)                                                      | 토(08.15)                                                      |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>사골우거지국<br>고등어무조림<br>마늘쫀민찌볶음<br>제철나물<br>배추김치<br>(628kcal) | 잡곡밥<br>김치콩나물국<br>소불고기<br>감자샐러드<br>제철나물<br>배추김치<br>(619kcal) | 잡곡밥<br>닭곰탕<br>돈불야채찜*소스<br>감자전<br>제철나물<br>배추김치<br>(630kcal)       | 잡곡밥<br>된장국<br>훈제오리아채볶음<br>단호박튀김<br>제철나물<br>배추김치<br>(622kcal)      | 잡곡밥<br>감자호박국<br>알곤이찜<br>야채계란찜<br>제철나물<br>배추김치<br>(638kcal)    | 잡곡밥<br>해물계란국<br>돈불고기<br>올방개묵*양념장<br>제철나물<br>배추김치<br>(623kcal) |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>황태국<br>안동찜닭<br>호박야채볶음<br>제철나물<br>배추김치<br>(625kcal)       | 잡곡밥<br>된장국<br>야채계란말이<br>제철나물<br>파래자반<br>배추김치<br>(617kcal)   | 잡곡밥<br>버섯국<br>하이라이스<br>코다리고추장강정<br>단무지무침<br>배추김치<br>(620kcal)    | 잡곡밥<br>백육개장<br>제육볶음<br>수제옥수수맛살전<br>다시마브로콜리숙회<br>배추김치<br>(617kcal) | 잡곡밥<br>순두부국<br>버섯크림함박<br>실곤약야채무침<br>제철나물<br>배추김치<br>(615kcal) | 잡곡밥<br>유부국<br>닭갈비<br>제철나물<br>병아리콩조림<br>배추김치<br>(621kcal)      |

| 구분       | 월(08.17)                                                          | 화(08.18)                                                     | 수(08.19)                                                      | 목(08.20)                                                          | 금(08.21)                                                      | 토(08.22)                                                          |
|----------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>된장국<br>소불고기<br>제철나물<br>단호박샐러드<br>배추김치<br>(628kcal)         | 잡곡밥<br>순살해장국<br>코다리무조림<br>감자채볶음<br>제철나물<br>배추김치<br>(631kcal) | 잡곡밥<br>감자호박국<br>제육볶음<br>도토리묵*양념장<br>제철나물<br>배추김치<br>(632kcal) | 잡곡밥<br>부대찌개<br>어니언소스치킨<br>새송이야채볶음<br>과일토피샐러드<br>배추김치<br>(621kcal) | 잡곡밥<br>소고기무국<br>광릉식불고기<br>멸치고추조림<br>제철나물<br>배추김치<br>(617kcal) | 잡곡밥<br>콩나물국<br>돈육무조림<br>오징어부추전<br>제철나물<br>배추김치<br>(618kcal)       |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>미역국<br>훈제오리야채볶음<br>연근간장강정<br>제철나물<br>배추김치<br>(640kcal)     | 잡곡밥<br>순두부국<br>카레<br>야채고로케<br>제철나물<br>배추김치<br>(620kcal)      | 잡곡밥<br>된장국<br>안동찜닭<br>오징어까스*소스<br>숙주나물<br>배추김치<br>(624kcal)   | 잡곡밥<br>백육개장<br>훈제오리야채볶음<br>제철나물<br>파래자반<br>배추김치<br>(627kcal)      | 잡곡밥<br>버섯국<br>삼치구이<br>잡채<br>제철나물<br>배추김치<br>(621kcal)         | 잡곡밥<br>해물계란국<br>두부양념조림<br>수제야채튀김<br>제철나물<br>배추김치<br>(615kcal)     |
| 구분       | 월(08.24)                                                          | 화(08.25)                                                     | 수(08.26)                                                      | 목(08.27)                                                          | 금(08.28)                                                      | 토(08.29)                                                          |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>사골우거지국<br>훈제오리야채볶음<br>잔멸치견과볶음<br>제철나물<br>배추김치<br>(610kcal) | 잡곡밥<br>감자호박국<br>소불고기<br>김치전<br>숙주나물<br>배추김치<br>(630kcal)     | 잡곡밥<br>미역국<br>제육볶음<br>새우볶음우동<br>제철나물<br>배추김치<br>(625kcal)     | 잡곡밥<br>소고기무국<br>오징어고추장볶음<br>들기름에그누들<br>제철나물<br>배추김치<br>(615kcal)  | 잡곡밥<br>황태국<br>김치제육<br>제철나물<br>고구마샐러드<br>배추김치<br>(618kcal)     | 잡곡밥<br>된장국<br>훈제오리야채볶음<br>새송이야채볶음<br>브로콜리*초장<br>배추김치<br>(620kcal) |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>어묵국<br>하이라이스<br>생선까스<br>단무지무침<br>배추김치<br>(621kcal)         | 잡곡밥<br>버섯국<br>고등어무조림<br>수제계란장<br>제철나물<br>배추김치<br>(619kcal)   | 잡곡밥<br>순두부국<br>야채계란말이<br>제철나물<br>양파장아찌<br>배추김치<br>(633kcal)   | 잡곡밥<br>된장국<br>순살짜장찜닭<br>실곤약야채무침<br>제철나물<br>배추김치<br>(630kcal)      | 잡곡밥<br>백육개장<br>조기구이<br>올방개묵*양념장<br>제철나물<br>배추김치<br>(637kcal)  | 잡곡밥<br>버섯국<br>순대야채볶음<br>마늘쫄면찌볶음<br>제철나물<br>배추김치<br>(626kcal)      |
| 구분       | 월(08.31)                                                          |                                                              |                                                               |                                                                   |                                                               |                                                                   |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>미역국<br>소불고기<br>단호박튀김<br>제철나물<br>배추김치<br>(613kcal)          |                                                              |                                                               |                                                                   |                                                               |                                                                   |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>순두부국<br>데미소스함박<br>제철나물<br>미역초무침<br>배추김치<br>(634kcal)       |                                                              |                                                               |                                                                   |                                                               |                                                                   |

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

※ 원산지 표시 : 쌀:국산, 김치:국산, 돼지고기:국산

※ 주식회사 골든존 제공 식단표