

2026

성김노인복지센터 8월 식단표

날짜						8/1
점심						흰밥 들깨토란국 안동찜닭 청포묵무침 된장깻잎지 배추김치
저녁						흰밥 시락국 제육볶음 상추쌈&쌈장 콩나물무침 배추김치
간식						흑임자죽/두유
날짜	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8
점심	흰밥 청국장 오삼불고기 새송이애호박볶음 숙주부추나물 배추김치	찰밥 동태탕 두부간장조림 감자채베이컨볶음 울외볶음 배추김치	콩밥 가루배추국 안동찜닭 실곤약샐러드 가지나물 배추김치	흰밥 해물탕국 코다리엿장조림 청포묵무침 무채나물 배추김치	찰밥 소고기미역국 버섯불고기 모듬잡채 콩나물&호박채나물 배추김치	흰밥 해물탕국 간장달걀비 도토리묵무침 미역줄기볶음 배추김치
저녁	흰밥 북어콩나물국 고등어시래기조림 매실깻잎지 열무된장나물 배추김치	흰밥 건새우시금치된장국 들깨순대볶음 우영채죽순두반장볶음 부추나물 배추김치	흰밥 순두부계란국 자장소스 새우까스&타르타르 소스 오이부추생채 배추김치	흰밥 들깨토란국 닭가슴살장조림 참치감자조림 배추나물 배추김치	흰밥 아귀탕 떡갈비구이 어묵채볶음 연근조림 배추김치	흰밥 오징어무국 갈치조림 양념깻잎지 노각볶음 배추김치
간식	야채죽/완숙계란	소고기야채죽/빵	아몬드죽/샌드위치	낙지김치죽/과일	흑임자죽/떡	녹두죽/비피더스
날짜	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15
점심	흰밥 미더덕된장국 돈육김치볶음 어묵마늘중볶음 열무나물 배추김치	흰밥 닭개장 생선까스&타르타르 소스 감자채베이컨볶음 울외나물 배추김치	콩밥 건새우시금치된장국 오삼불고기 양배추쌈&양념장 오이소박이 배추김치	흰밥 들깨미역국 등심돈까스&데미글 라스소스 단호박샐러드 열갈이나물 배추김치	흰밥 귀리밥 감자수제비국 안동찜닭 옛날사라다 울외볶음 배추김치	흰밥 바지락콩나물국 제육볶음 애호박표고볶음 열무된장나물 배추김치
저녁	흰밥 김치순두부국 코다리엿장조림 해파리생채 들깨무채나물 배추김치	흰밥 아귀탕 두부양념조림 고사리볶음 숙주부추나물 배추김치	흰밥 김치콩나물국 치킨샐러드 어묵볶음 배추된장나물 배추김치	흰밥 비지찌개 가지미오브구이 도토리묵무침 호박무채나물 배추김치	흰밥 아욱된장국 들깨콩나물찜 동그랑땡전 가지나물 배추김치	흰밥 육개장 두부간장조림 쪽파건파래무침 무생채 배추김치
간식	야채죽/비피더스	녹두죽/샌드위치	소고기야채죽/두유	아몬드죽/완숙계란	크래미계란죽/빵	땅콩죽/카스타드
날짜	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22
점심	흰밥 청국장 돈육두부장볶음 애호박새우살볶음 부추적채겉절이 배추김치	흰밥 해물탕국 고등어무조림 우렁개장 무생채 배추김치	콩밥 새우살미역국 돼지갈비찜 썬갓두부무침 콩나물무침 배추김치	흰밥 건새우시금치된장국 파채달걀비 비빔막국수 노각나물 배추김치	보리밥 가루배추국 돈육채소찜 도토리묵무침 무채나물 배추김치	흰밥 들깨미역국 안동찜닭 매실깻잎지 애호박채나물 배추김치
저녁	흰밥 북어콩나물국 카레소스 갈비만두&조간장무침 마늘쫄고추장무침 배추김치	흰밥 순두부계란국 고기산전조림 어묵파리볶음 열갈이나물 배추김치	흰밥 부대찌개 동그랑땡전 베이컨감자채볶음 청경채나물 배추김치	흰밥 어묵탕 돈육찜조림 멸치양파조림 부추나물 배추김치	흰밥 바지락콩나물국 가지미오브구이 햄감자조림 미역줄기볶음 배추김치	흰밥 시락국 제육볶음 상추쌈&쌈장 청경채나물 배추김치
간식	야채죽/과일	닭죽/카스타드	땅콩죽/샌드위치	소고기표고죽/빵	들깨죽/완숙계란	흑임자죽/두유
날짜	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29
점심	흰밥 소고기콩나물국 오삼불고기 해파리생채 열갈이나물 배추김치	흰밥 감자수제비국 두부양념조림 잡채어묵볶음 청경채나물 배추김치	콩밥 해물탕국 코다리엿장조림 청포묵무침 노각나물 배추김치	흰밥 소고기미역국 생선까스&타르타르 소스 베이컨감자채볶음 미역맛살무침 배추김치	보리밥 닭개장 오징어초무침 새송이표고나물 오이소박이 배추김치	흰밥 바지락콩나물국 돈육김치볶음 도토리묵무침 열무된장나물 배추김치
저녁	흰밥 동태탕 매밀전병 궁중떡볶이 무우채호박나물 배추김치	흰밥 냉이가루된장국 버섯불고기덮밥 양상추샐러드&블루 베리드레싱 오이양파피클 배추김치	흰밥 북어콩나물국 닭볶음 어묵마늘중볶음 무생채 배추김치	흰밥 김치순두부찌개 들깨콩나물찜 동그랑땡전 가지나물 배추김치	흰밥 소고기버섯탕국 떡갈비구이 애호박파프리카볶음 숙주부추나물 배추김치	흰밥 들깨토란국 두부양념조림 수제깻잎지 콩나물무침 배추김치
간식	야채죽/샌드위치	녹두죽/완숙계란	땅콩죽/과일	소고기죽/소프	아몬드죽/빵	들깨죽/비피더스

날짜	8/31
점심	<div> <div> <div>흰밥</div> <div>미더덕장국</div> </div> <div> <div>제육볶음</div> <div>양배추쌈&양념장</div> </div> <div> <div>오이도라지무침</div> <div>배추김치</div> </div> </div>
저녁	<div> <div>흰밥</div> <div>부대찌개</div> </div> <div> <div>계란찜</div> <div>매실간장깻잎</div> </div> <div> <div>숙주부추나물</div> <div>배추김치</div> </div>
간식	야채죽/샌드위치



※ 식단은 식자재 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.