

2026년도 8월 식단계획표

작성일 : 2026. 7. 27.

요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜	30	31					1
점 심	잡곡밥/배추김치 무청시래기국 돈육김치볶음 온두부 미역줄기볶음	잡곡밥/배추김치 미역오이냉국 돈육콩나물찜 두부양념구이 열무나물무침					잡곡밥/배추김치 돈민찌메밀국 가자미구이 실곤약샐러드 얼갈이무침
간식	영양갱	바나나					빵/식혜
날짜	2	3	4	5	6	7	8
점 심	잡곡밥/배추김치 북어국 닭감자조림 소시지전 수제오이지	잡곡밥/배추김치 참치김치찌개 돈육불고기 건파래볶음 미역줄기볶음	잡곡밥/배추김치 유부야채국 돈까스/소스 황동샐러드 건통양파무침	잡곡밥/배추김치 육개장 코다리무조림 짜리고추햄볶음 오이양파무침	잡곡밥/배추김치 얼갈이된장국 제육볶음 어묵채볶음 양배추/쌈장	잡곡밥/배추김치 어묵국 안동찜닭 미니새송이볶음 연두부/참깨드레싱	잡곡밥/배추김치 호박익국 돈채마늘쫄볶음 계란장조림 열무나물무침
간식	요플레	약밥/매실차	수박	콩국수(특식)	빵/수정과	우무미숫가루	빵/식혜
날짜	9	10	11	12	13	14	15
점 심	휴 관	잡곡밥/배추김치 소고기두부국 함박스테이크/소스 명엽채볶음 콩나물무침	잡곡밥/배추김치 꽃게탕 돈육불고기 오징어김치전 열무무침	잡곡밥/배추김치 근대된장국 카레소스 메밀전병 오이양파무침	잡곡밥/배추김치 설렁탕 코다리무조림 스팸감자조림 건통무침	잡곡밥/배추김치 한방닭곰탕 생선까스 견과류멸치볶음 수제오이지	잡곡밥/배추김치 미역오이냉국 돈육김치볶음 온두부 짜리고추햄볶음
간식		수박화채	계란토스트/망고	콩국수	빵/옥수수차	삼계죽(말복특식)	카스테라/수정과
날짜	16	17	18	19	20	21	22
점 심	잡곡밥/배추김치 무청된장국 닭야채볶음 표고버섯볶음 계란찜	잡곡밥/배추김치 늪은호박된장국 제육볶음 잡채 오이고추된장무침	잡곡밥/배추김치 어묵김치국 오리훈제야채볶음 미트볼조림 우묵무침	잡곡밥/배추김치 건통냉국 닭야채볶음 연근조림 도라지오이무침	잡곡밥/배추김치 소고기미역국 돈육불고기 명엽채볶음 열무나물무침	잡곡밥/배추김치 얼갈이된장국 자장소스 탕수육/소스 오이양파무침	잡곡밥/배추김치 북어국 닭감자조림 동그랑땡구이 콩나물무침
간식	영양갱	찐단호박	바나나	콩국수	빵/식혜	우무미숫가루	빵/매실차
날짜	23	24	25	26	27	28	29
점 심	잡곡밥/배추김치 호박익국 소불고기 늪은호박무침 무냉채	잡곡밥/배추김치 부대찌개 생선살튀김 계란찜 브로컬리무침	잡곡밥/배추김치 근대된장국 소고기버섯전골 건파래볶음 가지나물무침	열무비빔밥/강된장 가쓰오우동 코다리무조림 두부조림 배추김치	잡곡밥/배추김치 어묵국 닭고기참스테이크 강낭콩조림 오이양파무침	잡곡밥/배추김치 돼지등뼈배추국 생선까스/타르소스 단호박엿장조림 청경채된장무침	잡곡밥/배추김치 소고기미역국 가자미튀김 올방개묵무침 마늘쫄장아찌
간식	요플레	찐단호박	팔시루떡	우무미숫가루	빵/옥수수차	콩국수	생크림케이크

위탁업체 : 미소푸드(주)제공