

식단표

2026년 08월

사)제주예심 소망노인복지센터

구분						토(08.01)
점심 식단						잡곡밥 맑은미역국 순대볶음 호박볶음 얼갈이무침 배추김치
오전 간식						들깨죽
오후 간식						밤만쥬,보리차
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	잡곡밥 배추콩국 코다리조림 고사리볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 무채된장국 닭살피망볶음(대체: 계란후라이) 단호박조림 숙주무침 배추김치	잡곡밥 유부장국 돈육카레소스 분홍소세지전&케찹 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 마파두부 잔멸치볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 콩나물된장국 제육볶음 곤약무조림 미역초무침 배추김치	잡곡밥 계란파국 소고기야채볶음 감자조림 양배추나물 배추김치
오전 간식	흰죽	양송이스프	땅콩죽	두유죽	게살죽	흑임자죽
오후 간식	멸치국수	토마토	크리스피롤,떠먹는 요거트	찐감자,옥수수차	후레시베리,요구르 트	잼쿠키,현미차
구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	잡곡밥 팽이버섯맑은국 닭볶음탕(대체:연두 부짬) 명엽채볶음 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥 사골떡국 동그랑땡전 가지양념조림 무나물 배추김치	소고기볶음밥 부추된장국 볼어묵조림 양배추콘샐러드 배추김치	잡곡밥 바지락살미역국(대 체:맑은미역국) 가자미구이 순두부짬&양념장 호박나물 배추김치	잡곡밥 감자된장국 오리불고기 잡채 톳무침 배추김치	잡곡밥 호박된장국 돈육메추리알조림 우육무침 콩나물무침 배추김치
오전 간식	옥수수죽	단호박죽	흑임자죽	새우살죽	흰죽	누룽지죽
오후 간식	카스타드,메밀차	김치전,루이보스차	잼샌드위치,요구르 트	단호박짬,식혜	밤양갱,보리차	마들렌,두유
구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	잡곡밥 무채된장국 오징어야채볶음 건파래볶음 숙주무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 닭갈비(대체:온두부 &양념장) 병아리콩조림 오이무침 배추김치	잡곡밥 감자수제비국 생선까스&소스 브로콜리두부무침 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육갈비양념볶음 야채계란짬 배추무침 배추김치	잡곡밥 양배추된장국 소불고기 애호박들깨볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 순두부맑은국 훈제오리볶음 유부채소볶음 양파장아찌 배추김치
오전 간식	참깨죽	감자죽	녹두죽	홍합죽(대체:흰죽)	타락죽	흰죽
오후 간식	김가루주먹밥,옥수 수차	찐감자,매실주스	찐빵,우영차	사골라면	마가렛트,두유	구운도넛,요구르트

구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	잡곡밥 숙주된장국 돼지고기야채볶음 새송이버섯볶음 상추&쌈장 배추김치	잡곡밥 두부된장국 임연수구이 가지찜&양념장 열무무침 배추김치	잡곡밥 계란파국 돈육자장소스 만두탕수 단무지무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 참치두부조림 감자채볶음 청경채무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 찜닭(대체:계란후라이) 도토리묵김치무침 무나물 배추김치	잡곡밥 어묵국 돈육단호박조림 밥새우양배추볶음 콩나물무침 배추김치
오전 간식	단호박죽	크림스프	바지락살죽(대체:흰죽)	두유죽	흰죽	소고기죽
오후 간식	맛살야채전,보리차	모닝빵&딸기잼,메밀차	오프,옥수수차	삶은계란,식혜	카스타드,요구르트	오곡쿠키,마시는요거트
구분	월(08.31)					
점심 식단	잡곡밥 열무된장국 소고기감자조림 호박새우젓볶음 부추나물 배추김치					
오전 간식	콩가루죽					
오후 간식	찜감자,현미차					

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

※ ▶ 잡곡밥은 백미밥으로 변경 가능합니다. / 배추김치는 김치류로 변경가능합니다.
 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

▶ 상기 식단은 식자재 수급