

식단표

2026년 08월

서울강동데이케어센터

구분						토(08.01)
점심 식단						잡곡밥 아욱된장국 치킨까스 새송이버섯볶음 고추잎무침 배추김치
저녁 식단						잡곡밥 김치콩나물국 훈제오리볶음 미역줄기볶음 무말랭이무침 배추김치
오전 간식						영양죽
오후 간식						호두과자
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	잡곡밥 소고기우거지국 스크램블에그 조선호박새우젓볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 명태무조림 브로컬리&초장 청포묵김가루무침 배추김치	잡곡밥 육개장 부추전 연두부&양념장 치커리무침 배추김치	잡곡밥 복어국 돈육파리장조림 고사리나물 숙주나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 돈육간장불고기 상추쌈&쌈장 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 콩나물국 비엔나파프리카볶음 잔멸치볶음 무짬지채무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 홍합무국 닭갈비 김자반 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 피쉬볼조림 마늘쫄볶음 궁채절임 배추김치	잡곡밥 물만두국 계란장조림 미니새송이버섯 시금치나물 배추김치	잡곡밥 감자양파국 오징어볶음 메추리알샐러드 가지나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 콩치김치조림 콩자반 열무나물 배추김치	잡곡밥 팽이장국 너비아니구이 감자채볶음 오징어젓갈 배추김치
오전 간식	호박죽	영양죽	흑임자죽	영양죽	영양죽	영양죽
오후 간식	포도	증편	참외	요플레	밀양옥수수술빵	샌드위치
구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	잡곡밥 돈육김치찌개 두부구이&양념장 느타리버섯볶음 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 유부장국 카레 잡채어묵볶음 청경채무침 배추김치	잡곡밥 건새우아욱국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 해파리냉채 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 해물완자구이 고구마샐러드 미역초무침 배추김치	잡곡밥 전복추어탕 고기만두찜 브로컬리볶음 오이맛고추무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 떡갈비구이 연두부&양념장 부추겉절이 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 애호박새우젓국 닭감자볶음 구이김 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 바지락부추국 돈육곤약장조림 무나물 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 감자고추장국 계란말이 땅콩조림 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 황태국 생선까스 명엽채볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 소고기샤브샤브국 해물콩나물찜 우영조림 툇두부무침 배추김치	잡곡밥 계란국 훈제오리볶음 어묵채볶음 오복지무침 배추김치
오전 간식	호박죽	영양죽	흑임자죽	영양죽	영양죽	영양죽
오후 간식	메론	단팥빵	토마토	요플레	카스타드	만두

구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	콩나물밥&양념장 맑은순두부국 새우살계란찜 연근조림 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 고등어무조림 감자샐러드 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 냉도토리묵국 새우까스&소스 볼어묵볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 마파두부 마늘쫄볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 소불고기 잡채 깻잎지 배추김치	잡곡밥 오징어호박찌개 베이컨스크램블에그 느타리피망볶음 양파장아찌 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 부대찌개 두부스테이크 무나물 마늘지 배추김치	잡곡밥 시래기국 돈채짜장볶음 강낭콩조림 청포묵무침 배추김치	잡곡밥 바지락무국 오징어볶음 마카로니샐러드 열무나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 메추리알장조림 맛살굴소스볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 어묵국 등심돈까스 콘샐러드 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 황태국 닭가슴살두부전 검정&흰콩조림 도라지오이무침 배추김치
오전 간식	호박죽	영양죽	흑임자죽	영양죽	영양죽	영양죽
오후 간식	복숭아	소보르양빵	자두	요플레	바람떡	옥수수
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	잡곡밥 청국장찌개 후랑크케찹볶음 애호박볶음 미나리무생채 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 삼치무조림 햄그린빈볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 계란국 돈육김치찜 감자채볶음 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 감자옹심이국 동그랑땡전 우영조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 애호박새우젓국 찜닭 명엽채볶음 해초맛살무침 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 연양식불고기 단호박샐러드 갯절임 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 팽이장국 돈육간장불고기 올방개묵무침 명이나물 배추김치	잡곡밥 조랭이떡국 닭가슴살볶음 새송이피망볶음 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 해물청경채굴소스볶음 푸실리샐러드 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 훈제오리볶음 쌈무*쌈장 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 동태국 스크램블에그 연근조림 근대나물 배추김치	잡곡밥 김치순두부국 오징어까스&머스타드 어묵볶음 마늘쫄무침 배추김치
오전 간식	호박죽	영양죽	흑임자죽	영양죽	영양죽	영양죽
오후 간식	바나나	고구마	샤인머스켓	요플레	증편	물만두
구분	월(08.31)					
점심 식단	잡곡밥 황태국 제육볶음 맛살샐러드 우묵무침 배추김치					
저녁 식단	잡곡밥 참치김치국 부추주먹완자구이 표고버섯볶음 깻잎지 배추김치					
오전 간식	호박죽					
오후 간식	아오리사과					

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