

2026년 08월 동구인지재활주간보호센터 식단표

구분						토(08.01)	일(08.02)
점심 식단						잡곡밥 황태미역국 쇠불고기 느타리버섯볶음 브로콜리참깨무침 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 다슬기국 새우살채소전 마늘중소시지볶음 양념깻잎지 배추김치 (712kcal)
저녁 식단						백미밥 돼지고기들깨국 해물완자채소조림 메밀묵&양념장 노각무침 배추김치 (637kcal)	
오전 간식						죽형)단호박죽(98kcal)	일반)검은콩두유(172kcal)
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)	일(08.09)
점심 식단	잡곡밥 순두부찌개 순살안동찜닭 가지볶음 고춧잎무침 배추김치 (670kcal)	잡곡밥 모듬어묵국 토마토소스해물찜 들기름소면무침 브로콜리숙회&초 고추장 배추김치 (718kcal)	잡곡밥 돼지고기김치찌 개 닭가슴살완자전 감자채당근볶음 쪽파김가루무침 깍두기 (537kcal)	잡곡밥 사골곰국&소면사 리 순대양념볶음 진미채조림 부추양파무침 배추김치 (740kcal)	잡곡밥 순살동태탕 너비아니구이 들깨고사리나물 참나물무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 오징어찌개 돼지고기두루치 기 모듬쌈&쌈장 무나물 백김치 (570kcal)	잡곡밥 오이냉국 쇠불고기 지리멸치볶음 비름나물 배추김치 (551kcal)
저녁 식단	백미밥 복어국 떡갈비채소볶음 강낭콩자반 참나물무침 배추김치 (683kcal)	백미밥 닭개장 채소달걀찜 부추전 취나물무침 배추김치 (612kcal)	백미밥 무채국 순살삼치구이 연두부&양념장 깻잎나물 배추김치 (624kcal)	백미밥 꽃게된장국 훈제오리채소볶 음 단호박조림 청경채나물 배추김치 (718kcal)	백미밥 얼큰달걀국 채소짜장소스 맛살잡채 오리엔탈치커리 무침 배추김치 (639kcal)	백미밥 어묵국 생선까스&타르타 르S 굴소스볶음우동 브로콜리나물 깍두기 (785kcal)	
오전 간식	죽형)옥수수죽(176kcal)	죽형)고구마죽(199kcal)	죽형)황태죽(181kcal)	죽형)팔죽(290kcal)	죽형)채소죽(161kcal)	죽형)황태죽(181kcal)	일반)바나나(116kcal)
구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)	일(08.16)
점심 식단	잡곡밥 청국장찌개 달걀비 맛살겨자채무침 호박잎나물 깍두기 (570kcal)	잡곡밥 복어국 마파두부 모듬버섯전 도시락김 배추김치 (606kcal)	잡곡밥 순살감자탕 오징어간장조림 파리고추양념찜 숙주나물 얼갈이물김치 (570kcal)	잡곡밥 유부우동국 돈까스&소스 고추장멸치볶음 치커리토마토무 침 깍두기 (755kcal)	잡곡밥 달걀숙 모듬해물파전 실곤약채소샐러드 아삭이고추된장 무침 깍두기 (699kcal)	잡곡밥 명란젓국 안동찜닭 단호박범벅 열무나물 깍두기 (576kcal)	잡곡밥 김치어묵국 쇠불고기 감자채당근볶음 고사리나물 깍두기 (605kcal)
저녁 식단	백미밥 참치김치찌개 순살갈치구이 가지볶음 애호박나물 얼갈이물김치 (611kcal)	백미밥 청경채국 쇠고기잡스테인크 어묵채소볶음 양상추샐러드&참깨 배추김치 (643kcal)	백미밥 전복미역국 삼색달걀말이 연근조림 무나물 배추김치 (607kcal)	백미밥 경상도식쇠고기국 두부구이&양념장 옥수수감자조림 깻잎순나물 깍두기 (643kcal)	백미밥 추어탕 쇠고기채소볶음 호박잎쌈&쌈장 양파장아찌 배추김치 (656kcal)	백미밥 꽃게된장국 순살돼지갈비찜 도라지나물 미역초무침 얼갈이물김치 (646kcal)	
오전 간식	죽형)누룽지죽(147kcal)	죽형)돈민찌죽(200kcal)	죽형)고구마죽(199kcal)	죽형)땅콩죽(180kcal)	죽형)김치콩나물죽(130kcal)	죽형)채소죽(161kcal)	일반)수박(47kcal)

2026년 08월 동구인지재활주간보호센터 식단표

구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)	일(08.23)
점심 식단	잡곡밥 참치고추장찌개 채소달걀말이 가지양념찜 고구마순나물 백김치 (595kcal)	잡곡밥 사골곰국&소면사리 순살갈치구이 불어묵볶음 비름나물 배추김치 (747kcal)	잡곡밥 오이냉국 고추장돼지불고기 양배추숙쌈&양념장 꽃맛샐러드 배추김치 (643kcal)	잡곡밥 쇠고기무국 고등어양념조림 부추잡채 청경채겉절이 백김치 (723kcal)	잡곡밥 부대찌개 새우살채소볶음 연근흑임자무침 건파래자반 깍두기 (584kcal)	잡곡밥 애호박된장국 훈제오리구이&머 스타드S 명엽채볶음 메밀면채소무침 배추김치 (682kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 두부구이&양념장 우엉채조림 참나물무침 깍두기 (562kcal)
저녁 식단	백미밥 동태살국 순살찜닭 브로콜리참깨나물 마늘장아찌 배추김치 (566kcal)	백미밥 채소짬뽕국 두부구이&양념장 애호박볶음 도라지무침 배추김치 (515kcal)	백미밥 버섯전골 채소달걀찜 지리멸치조림 시금치나물 배추김치 (480kcal)	백미밥 돼지고기된장국 두부스테이크&소스 호박잎나물 상추양파겉절이 배추김치 (636kcal)	백미밥 다슬기국 순살쇠갈비찜 깍잎나물 양배추무침 배추김치 (651kcal)	백미밥 순두부찌개 순살가지미구이 파리고추양념찜 열무나물 백김치 (562kcal)	
오전 간식	죽형)감자죽(175 kcal)	죽형)미역죽(161 kcal)	죽형)참깨죽(221 kcal)	죽형)옥수수죽(1 76kcal)	죽형)팔죽(290kc al)	죽형)땅콩죽(180 kcal)	일반)카스테라& 보리차(230kcal)
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)	일(08.30)
점심 식단	잡곡밥 쇠고기탕국 순살코다리조림 콩나물무침 김구이 얼갈이물김치 (679kcal)	잡곡밥 바지락살국 간장돼지불고기 마늘고추장무침 깍잎나물 배추김치 (523kcal)	잡곡밥 매콤어묵국 안동찜닭 도라지나물 취나물무침 얼갈이물김치 (598kcal)	잡곡밥 육개장 해물파전 참나물무침 양파장아찌 깍두기 (704kcal)	잡곡밥 순살감자탕 너비아니구이 고구마순볶음 무나물 깍두기 (671kcal)	잡곡밥 콩나물국 새우살카레소스 미니돈까스채소 조림 청경채겉절이 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 미역국 마파두부 치킨너겟&머스터 드S 부추적채무침 배추김치 (706kcal)
저녁 식단	백미밥 들깨미역국 채소달걀말이 맛살잡채 브로콜리나물 배추김치 (710kcal)	백미밥 복어국 두부두루치기 감자채볶음 양배추나물 배추김치 (707kcal)	백미밥 물만두국 순살삼치구이 파리고추양념찜 열무나물 배추김치 (569kcal)	백미밥 다슬기국 돼지고기수육 소면채소무침 배추겉절이 얼갈이물김치 (676kcal)	백미밥 추어탕 오리주물럭 느타리버섯볶음 애호박나물 배추김치 (601kcal)	백미밥 닭곰탕 낙지주꾸미채소 볶음 건파래자반 숙주나물 깍두기 (574kcal)	
오전 간식	죽형)누룽지죽(1 47kcal)	죽형)병아리콩죽(220kcal)	죽형)들깨죽(225 kcal)	죽형)채소죽(161 kcal)	죽형)고구마죽(1 99kcal)	죽형)들깨죽(225 kcal)	일반)검은콩두유
구분	월(08.31)						
점심 식단	잡곡밥 차돌박이고추장 찌개 채소달걀찜 진미채조림 가지양념무침 얼갈이물김치 (588kcal)						
저녁 식단	백미밥 순두부백탕 순살삼치구이 마늘종볶음 쪽파김가루무침 배추김치 (555kcal)						
오전 간식	죽형)참깨죽(221 kcal)						