

식단표

2026년 8월

인천중구주간보호센터

구분						토(08.01)
아침 식단						백미밥/잡곡밥 흑임자죽 썩갠장국 소불고기 취나물볶음 마늘쫄무침 배추김치 (754kcal)
점심 식단						백미밥/잡곡밥 열무된장국 제육볶음 가지나물 무생채 배추김치 (710kcal)
저녁 식단						백미밥/잡곡밥 순두부계란탕 닭안심야채볶음 도토리묵무침 콩나물무침 배추김치 (754kcal)
오전 간식						커피/율무차/ 유자차
오후 간식						쿠키 메밀차
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
아침 식단	백미밥/잡곡밥 버섯죽 닭곰탕 너비아니구이 한식잡채 썩갠나물 배추김치 (760kcal)	백미밥/잡곡밥 소고기죽 유부미소국 돈육장조림 미니새송이버섯볶음 오이무침 배추김치 (785kcal)	백미밥/잡곡밥 야채죽 콩나물국 제육볶음 브로콜리어묵볶음 도라지나물 배추김치 (757kcal)	백미밥/잡곡밥 흰죽 순두부맑은국 훈제오리야채볶음 부추치커리무침 맛살전 배추김치 (726kcal)	백미밥/잡곡밥 닭고기죽 다시마무채국 생선까스 꽃맛살샐러드 연근조림 배추김치 (773kcal)	백미밥/잡곡밥 누룽지죽 북어계란국 두부조림 돈민찌가지나물 어묵볶음 배추김치 (708kcal)
점심 식단	백미밥/잡곡밥 미역국 오리훈제야채볶음 건새우무조림 치커리무침 배추김치 (742kcal)	백미밥/잡곡밥 달걀부추국 돼지불고기 청포묵무침 콩나물무침 배추김치 (745kcal)	백미밥/잡곡밥 시래기국 닭안심간장조림 목이버섯볶음 청경채겉절이 배추김치 (740kcal)	백미밥/잡곡밥 콩나물국 오삼불고기 연근조림 양배추찜&쌈장 배추김치 (754kcal)	백미밥/잡곡밥 육개장 떡갈비아채볶음 잡채 미역초무침 배추김치 (740kcal)	백미밥/잡곡밥 유부팽이버섯국 돈불고기 두부조림 마카로니샐러드 배추김치 (758kcal)
저녁 식단	백미밥/잡곡밥 콩나물국 제육볶음 두부구이 양배추맛살볶음 배추김치 (750kcal)	백미밥/잡곡밥 소고기무국 해물동그랑땡 감자채볶음 미니새송이버섯조림 배추김치 (712kcal)	백미밥/잡곡밥 어묵국 카레 메추리알장조림 치커리무침 배추김치 (725kcal)	백미밥/잡곡밥 시금치된장국 계란말이 들깨무나물 오이무침 배추김치 (710kcal)	백미밥/잡곡밥 북어계란국 순살찜닭 도토리묵무침 땅콩조림 배추김치 (740kcal)	백미밥/잡곡밥 해물무국 훈제오리 어묵볶음 깻잎지 배추김치 (754kcal)
오전 간식	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차
오후 간식	자른꿀떡	복숭아	단팥빵	요플레	쌀과자 보리차	머핀 둥글레차

구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
아침 식단	백미밥/잡곡밥 소고기죽 북어무국 떡갈비구이 브로콜리맛살볶음 마카로니샐러드 배추김치 (725kcal)	백미밥/잡곡밥 버섯죽 육개장 생선구이 감자햄볶음 가지나물 배추김치 (766kcal)	백미밥/잡곡밥 야채죽 순두부국 돈육메추리알장조림 마늘쫄면치볶음 맛살오이볶음 배추김치 (749kcal)	백미밥/잡곡밥 흰죽 팽이두부된장국 카레소스 두부구이 오복지무침 배추김치 (719kcal)	백미밥/잡곡밥 계란죽 미역국 돼지불고기 새송이볶음 무생채 배추김치 (754kcal)	백미밥/잡곡밥 닭고기죽 계란파국 소불고기 어묵볶음 청경채겉절이 배추김치 (722kcal)
점심 식단	백미밥/잡곡밥 미역국 제육볶음 우엉채조림 양배추야채무침 배추김치 (745kcal)	백미밥/잡곡밥 황태해장국 닭안심야채볶음 건새우무조림 김구이 배추김치 (720kcal)	백미밥/잡곡밥 어묵국 짜장 두부구이 청경채나물 배추김치 (733kcal)	백미밥/잡곡밥 우거지된장국 코다리조림 계란장조림 치커리겉절이 배추김치 (752kcal)	백미밥/잡곡밥 닭곰탕 해물동그랑땡전 한식잡채 도토리묵야채무침 배추김치 (725kcal)	백미밥/잡곡밥 유부팽이버섯장국 양념갈비맛불고기 어묵볶음 깻잎지 배추김치 (750kcal)
저녁 식단	백미밥/잡곡밥 배추된장국 생선구이 계란장조림 무나물 배추김치 (757kcal)	백미밥/잡곡밥 콩나물국 오색전 브로콜리비엔나볶음 시래기된장나물 배추김치 (703kcal)	백미밥/잡곡밥 청국장찌개 돈불고기 알감자조림 오이무침 배추김치 (740kcal)	백미밥/잡곡밥 미역국 순살찜닭 그린빈스맛살볶음 무생채 배추김치 (748kcal)	백미밥/잡곡밥 버섯찌개 오삼불고기 건새우마늘쫄볶음 양배추무침 배추김치 (752kcal)	백미밥/잡곡밥 계란파국 닭갈비 두부조림 청경채겉절이 배추김치 (764kcal)
오전 간식	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차
오후 간식	팔도너츠	토마토	크래커 요구르트	시리얼 우유	수박	롤케이크
구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
아침 식단	백미밥/잡곡밥 흰죽 사골우거지국 돼지불고기 목이버섯볶음 맛탕 배추김치 (748kcal)	백미밥/잡곡밥 야채죽 콩나물국 우삼겹청경채볶음 무나물 깻잎지무침 배추김치 (705kcal)	백미밥/잡곡밥 소고기죽 버섯찌개 돈유가지볶음 두부구이 새송이맛살볶음 배추김치 (702kcal)	백미밥/잡곡밥 버섯죽 순두부국 해물완자전 참치무조림 어묵피망볶음 배추김치 (735kcal)	백미밥/잡곡밥 누룽지죽 얼갈이된장국 돈육메추리알장조림 두부구이 오이무침 배추김치 (735kcal)	백미밥/잡곡밥 계란죽 들깨미역국 카레소스 청경채볶음 메추리알사과샐러드 배추김치 (754kcal)
점심 식단	백미밥/잡곡밥 배추된장국 닭안심야채볶음 호박볶음 치커리야채무침 배추김치 (755kcal)	백미밥/잡곡밥 미역국 돈불고기 우렁강된장 양배추찜 배추김치 (747kcal)	백미밥/잡곡밥 유부팽이버섯국 카레 돈까스 청경채겉절이 배추김치 (710kcal)	백미밥/잡곡밥 사골우거지국 오삼불고기 감자조림 무생채 배추김치 (754kcal)	백미밥/잡곡밥 소고기무국 닭볶음탕 두부구이 미역초무침 배추김치 (730kcal)	백미밥/잡곡밥 북어무국 생선까스 양배추맛살볶음 청포묵무침 배추김치 (722kcal)
저녁 식단	백미밥/잡곡밥 두부호박새우젓국 치킨너겟 잡채 머역초무침 배추김치 (750kcal)	백미밥/잡곡밥 열무된장국 순살찜닭 건새우무조림 콩나물무침 배추김치 (711kcal)	백미밥/잡곡밥 어묵국 돈장조림 파리고추멸치볶음 오이무침 배추김치 (725kcal)	백미밥/잡곡밥 순두부국 오색모듬전 시래기된장나물 도토리묵야채무침 배추김치 (715kcal)	백미밥/잡곡밥 콩나물국 양념갈비맛돈불고기 호박볶음 깻잎지 배추김치 (750kcal)	백미밥/잡곡밥 미역국 계란찜 돈육가지볶음 치커리유자무침 배추김치 (700kcal)
오전 간식	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차
오후 간식	흑임자떡 보리차	마가레트 우영차	바나나	자두	샌드위치 우유	한과 식혜

구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
아침 식단	백미밥/잡곡밥 야채죽 순두부국 생선구이 실곤약초무침 어묵볶음 배추김치 (736kcal)	백미밥/잡곡밥 누룽지죽 사골우거지국 모듬전 목이버섯볶음 건새우무조림 배추김치 (723kcal)	백미밥/잡곡밥 흑임자죽 어묵국 떡갈비구이 부추치커치무침 우엉당근채조림 배추김치 (720kcal)	백미밥/잡곡밥 단호박국 근대된장국 돈불고기 맛살전 미나리무생채 배추김치 (759kcal)	백미밥/잡곡밥 녹두죽 버섯찌개 돈육가지볶음 두부구이 새송이맛살볶음 배추김치 (702kcal)	백미밥/잡곡밥 흰죽 순두부국 해물완자전 참치무조림 깻잎지 배추김치 (735kcal)
점심 식단	백미밥/잡곡밥 콩나물국 돼지불고기 옛날소세지전 병아리콩조림 배추김치 (758kcal)	백미밥/잡곡밥 계란파국 떡갈비구이 애호박볶음 오이무침 배추김치 (725kcal)	백미밥/잡곡밥 미역국 훈제오리야채볶음 불고기 두부조림 깻잎지 배추김치 (755kcal)	백미밥/잡곡밥 순두부찌개 짜장 탕수육 콩나물무침 배추김치 (748kcal)	백미밥/잡곡밥 열무된장국 제육볶음 한식잡채 마카로니샐러드 배추김치 (740kcal)	백미밥/잡곡밥 호박새우젓국 순살찜닭 감자조림 무생채 배추김치 (738kcal)
저녁 식단	백미밥/잡곡밥 근대된장국 닭갈비 마늘쫄면치볶음 무나물 배추김치 (705kcal)	백미밥/잡곡밥 해물무국 돈메추리알장조림 어묵볶음 도토리묵무침 배추김치 (713kcal)	백미밥/잡곡밥 청국장찌개 오삼불고기 우엉조림 청경채무침 배추김치 (754kcal)	백미밥/잡곡밥 어묵국 닭안심야채볶음 청포묵김가루무침 미역초무침 배추김치 (728kcal)	백미밥/잡곡밥 콩나물국 해물동그랑땡전 건새우무조림 브로콜리비엔나볶음 배추김치 (711kcal)	백미밥/잡곡밥 우거지된장국 버섯돈불고기 양배추맛살볶음 치커리유자무침 배추김치 (758kcal)
오전 간식	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차
오후 간식	과배기 보리차	포도	소보로빵	버터쿠키 검은콩두유	방울토마토	꿀호떡
구분	월(08.31)					
아침 식단	백미밥/잡곡밥 야채죽 미역국 떡갈비구이 계란찜 느타리맛살볶음 배추김치 (761kcal)					
점심 식단	백미밥/잡곡밥 복어콩나물국 양념돼지갈비맛불고기 무나물 콩자반 배추김치 (754kcal)					
저녁 식단	백미밥/잡곡밥 미역국 너비아니구이 두부조림 오이무침 배추김치 (748kcal)					
오전 간식	커피/율무차/ 유자차					
오후 간식	미니와플					