

식단표

2025년 08월

익산원광주간보호센터

구분					금(08.01)	토(08.02)
점심 식단					쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 청경채제육볶음 오징어초무침 호박나물 배추김치	쌀밥/잡곡밥 돈육김치찌개 고구마돈사태찜 한식잡채 느타리버섯초무침 배추김치
저녁 식단					쌀밥/잡곡밥 부대찌개 미니메밀전병 솔방울오징어샐러드 연근조림 배추김치	쌀밥/잡곡밥 계란파국 레몬크림새우 마파두부소스 부추무생채 배추김치
구분	월(08.04)	화(08.05)	수(08.06)	목(08.07)	금(08.08)	토(08.09)
점심 식단	잡곡밥 육개장 갈치구이 단호박꿀찜 꼬시래기초무침 깍두기	햄김치볶음밥*김가 루 청양어묵탕 짜장 사과오이토마토샐러 드 계란찜 총각김치	잡곡밥 근대된장국 돼지갈비찜 삼색잡채 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기된장찌개 조기구이 가지나물 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 냉우동 등심돈까스*돈까스 소스 파리계란장조림 아이스홍시 배추김치	잡곡밥 유부장국 소불고기 실곤약야채무침 참깨연근샐러드 깍두기
저녁 식단	쌀밥/보리밥 부추재첩국 대패삼겹숙주볶음 골뱅이야채무침 마늘쫄락교무침 배추김치	쌀밥/보리밥 시래기된장국 떡갈비쪽참조림 도라지무침 청포묵무침 배추김치	쌀밥/보리밥 부대찌개 닭안심마늘쫄볶음 개슈넛멸치볶음 브로콜리숙회*초장 배추김치	쌀밥/보리밥 들깨순두부탕 콩나물제육볶음 청포묵썩갓무침 고사리나물 배추김치	쌀밥/보리밥 참깨수제비 참나물매콤닭무침 유부두부 숙주나물 깍두기	쌀밥/보리밥 대구지리탕 두부계란부침*양념 장 감자조림 미나리겉절이 배추김치
구분	월(08.11)	화(08.12)	수(08.13)	목(08.14)	금(08.15)	토(08.16)
아침 식단						
점심 식단	들기름시래기무밥* 양념장 청국장찌개 명란떡갈비*파채 미나리숙주나물 구운파래김 배추김치	잡곡밥 계란새우완탕 소고기카레 사모사&춘권/스위트 칠리소스 유자청치커리무침 총각김치	녹두밥 황기닭곰탕 생선까스*수제타르 타르소스 파리감자조림 우유빙수 배추김치	잡곡밥 도토리묵냉국 돈육김치볶음 온두부 청경채겉절이 총각김치	잡곡밥 돈육고추장찌개 고구마함박스테이크 *소스 코울슬로샐러드 오이양파무침 깍두기	잡곡밥 소고기장터국 데리야끼삼치구이 도토리묵*양념장 참나물무침 열무김치
저녁 식단	쌀밥/보리밥 시금치된장국 가자미조림 순대야채볶음 다시마쌈*초장 배추김치	쌀밥/보리밥 콩나물냉국 돈사태시래기찜 미나리두부무침 새우살호박볶음 배추김치	쌀밥/보리밥 나가사키짬뽕국 훈제오리야채볶음 짜장&짬뽕만두찜 짜사이무침 열무김치	쌀밥/보리밥 동태매운탕 미니메밀전병 메추리알곤약조림 부추무생채 배추김치	쌀밥/보리밥 오이미역냉국 주꾸미야채볶음 수제단호박샐러드 썩갓나물 배추김치	쌀밥/보리밥 꽃게탕 소불고기 고추튀김*초간장 도라지나물 배추김치

구분	월(08.18)	화(08.19)	수(08.20)	목(08.21)	금(08.22)	토(08.23)
아침 식단						
점심 식단	보리열무비빔밥 들깨미역국 제육볶음 강된장소스 사과주스 배추김치	잡곡밥 오이냉국 가자미카레구이 한식잡채 브로콜리숙회*초장 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 칠리탕수육 짜장소스 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 우렁된장찌개 김치닭볶음탕 갈비만두*초간장 부추채겉절이 총각김치	잡곡밥 물냉면 미나리오징어초무침 계란말이*케찹 열대과일샐러드 배추김치	잡곡밥 미역오이냉국 중화풍순살아귀튀김 새송이계란장조림 가지나물 깍두기
저녁 식단	쌀밥/보리밥 토마토가지냉국 순살닭갈비 무쌈말이*땅콩소스 시래기된장지짐 깍두기	쌀밥/보리밥 돈육김치찌개 떡갈비꼭창조림 단호박팔짚 마늘쫄오징어젓무침 총각김치	쌀밥/보리밥 북어콩나물냉국 청양풍닭살볶음 부추계란찜 짜사이무침 배추김치	쌀밥/보리밥 돈육고추장찌개 미트볼브로콜리볶음 연두부*양념장 숙갓나물 배추김치	쌀밥/보리밥 숙갓어묵국 매콤돈사태고구마찜 백김치도토리묵무침 얼갈이된장나물 총각김치	쌀밥/보리밥 부대찌개 들깨간장제육볶음 참깨연근샐러드 궁채장아찌 배추김치
구분	월(08.25)	화(08.26)	수(08.27)	목(08.28)	금(08.29)	토(08.30)
점심 식단	잡곡밥 돈육김치찌개 어니언새우까스 야채계란찜 도시락김 깍두기	잡곡밥 도토리묵냉국 눈꽃치즈순살닭갈비 들기름메밀면 갓절임장아찌 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 소고기숙주볶음 고구마고로케*허니 머스타드 꼬시래기초무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 건새우참나물전*양 념장 새송이호박볶음 궁채장아찌 총각김치	잡곡밥 김치말이국수 미니메밀전병 매추리알곤약장조림 요구르트 열무김치	잡곡밥 시금치된장국 데리야끼삼치구이 툇두부무침 오리엔탈부추생채 배추김치
저녁 식단	쌀밥/보리밥 물떡어묵탕 간장찜닭 새송이고추장구이 취나물볶음 배추김치	쌀밥/보리밥 소고기장터국 해물완자전*케찹 고추장진미채볶음 브로콜리참깨무침 배추김치	쌀밥/보리밥 우렁된장찌개 고등어구이 감자채볶음 고춧잎무침 배추김치	쌀밥/보리밥 근대된장국 순대오징어볶음 물만두*초간장 시래기된장지짐 배추김치	쌀밥/보리밥 들깨순두부탕 제육볶음 양배추찜*쌈장 건새우마늘쫄볶음 배추김치	쌀밥/보리밥 전주식콩나물국 돈사태고구마찜 실곤약야채무침 얼갈이된장나물 깍두기

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