

# 식단표

2026년 07월

가온데이케어센터

| 구분       |  |  |  | 수(07.01)                                                          | 목(07.02)                                                     | 금(07.03)                                                         | 토(07.04)                                                      |
|----------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 |  |  |  | 잡곡밥<br>버섯들깨탕<br>스팸계란전<br>궁채절임<br>치커리사과무침<br>포기김치<br>(620kcal)     | 잡곡밥<br>누룽지탕<br>콩치김치조림<br>고추지무침<br>오이탕탕이<br>포기김치<br>(520kcal) | 잡곡밥<br>콩비지찌개<br>어묵볶음<br>브로컬리볶음<br>숙주나물<br>포기김치<br>(578kcal)      | 잡곡밥<br>다시마무국<br>가자미구이<br>오복지무침<br>열무된장지짐<br>포기김치<br>(450kcal) |
| 점심<br>식단 |  |  |  | 잡곡밥<br>맑은콩나물국<br>우육파채불고기<br>새송이버섯볶음<br>시금치나물<br>포기김치<br>(544kcal) | 잡곡밥<br>계란파국<br>오삼불고기<br>감자조림<br>청경채나물<br>포기김치<br>(557kcal)   | 잡곡밥<br>바지락미역국<br>고등어조림<br>한식잡채<br>얼갈이나물<br>포기김치<br>(497kcal)     | 잡곡밥<br>유부팽이장국<br>짜장소스<br>탕수육*소스<br>단무지무침<br>포기김치<br>(482kcal) |
| 저녁<br>식단 |  |  |  | 잡곡밥<br>호박된장국<br>갈치구이<br>무생채<br>가지나물<br>포기김치<br>(465kcal)          | 잡곡밥<br>크림스프<br>치킨까스*소스<br>두부조림<br>콘샐러드<br>포기김치<br>(682kcal)  | 잡곡밥<br>감자수제비국<br>버섯불고기<br>배추된장나물<br>고사리들깨볶음<br>포기김치<br>(561kcal) | 잡곡밥<br>순살감자탕<br>해물파전<br>모듬버섯볶음<br>쫄면추무침<br>포기김치<br>(603kcal)  |
| 오전<br>간식 |  |  |  | 옥수수차                                                              | 단호박마차                                                        | 검정곡물차                                                            | 결명자차                                                          |
| 오후<br>간식 |  |  |  | 찐 고구마                                                             | 물만두                                                          | 미니약과                                                             | 보리과자                                                          |

| 구분       | 일(07.05)                                                         | 월(07.06)                                                        | 화(07.07)                                                         | 수(07.08)                                                         | 목(07.09)                                                           | 금(07.10)                                                         | 토(07.11)                                                          |
|----------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 | 잡곡밥<br>돈육김치찌개<br>계란찜<br>청포묵김무침<br>비름나물무침<br>포기김치<br>(478kcal)    | 잡곡밥<br>물만두국<br>해물완자전<br>돈민짜가지볶음<br>황도샐러드<br>포기김치<br>(732kcal)   | 잡곡밥<br>김치어묵국<br>닭살야채볶음<br>느타리버섯볶음<br>열무나물<br>포기김치<br>(642kcal)   | 잡곡밥<br>새우살두부국<br>돈육메추리알조림<br>썩갠두부무침<br>락교무침<br>포기김치<br>(479kcal) | 잡곡밥<br>감자다시마국<br>옛날소시지전<br>숙주나물<br>취나물볶음<br>포기김치<br>(604kcal)      | 잡곡밥<br>열무된장국<br>돈육간장불고기<br>애호박볶음<br>미나리무생채<br>포기김치<br>(460kcal)  | 잡곡밥<br>들깨미역국<br>계란장조림<br>깻잎순나물<br>오이지무침<br>포기김치<br>(478kcal)      |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>닭볶음탕<br>호박볶음<br>새송이피망볶음<br>포기김치<br>(514kcal)     | 잡곡밥<br>아욱된장국<br>돈육김치볶음<br>온두부<br>양상추흑임자샐러드<br>포기김치<br>(552kcal) | 잡곡밥<br>부대찌개<br>임연수구이<br>노각무침<br>무짬지채무침<br>포기김치<br>(635kcal)      | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>안동찜닭<br>호박새우살볶음<br>마늘쫄고추장무침<br>포기김치<br>(526kcal) | 잡곡밥<br>맑은콩나물국<br>코다리무조림<br>새송이피망볶음<br>오이무침<br>포기김치<br>(462kcal)    | 잡곡밥<br>새싹비빔밥<br>청국장찌개<br>어묵채소볶음<br>고구마샐러드<br>포기김치<br>(805kcal)   | 잡곡밥<br>버섯맑은국<br>돈육콩나물불고기<br>청포묵김무침<br>배추된장나물<br>포기김치<br>(596kcal) |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>아욱된장국<br>코다리조림<br>연근조림<br>참나물겉절이<br>포기김치<br>(490kcal)     | 잡곡밥<br>동태탕<br>너비아니구이<br>마늘쫄볶음<br>근대나물<br>포기김치<br>(573kcal)      | 잡곡밥<br>순대국<br>동그랑땡전<br>고구마조림<br>참나물무침<br>포기김치<br>(620kcal)       | 잡곡밥<br>감자수제비국<br>가자미조림<br>미역오이초무침<br>우엉땅콩조림<br>포기김치<br>(694kcal) | 잡곡밥<br>유부된장국<br>마파두부<br>김말이튀김<br>얼갈이겉절이<br>포기김치<br>(520kcal)       | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>닭갈비<br>감자조림<br>양념깻잎지<br>포기김치<br>(587kcal)        | 잡곡밥<br>근대된장국<br>미트볼조림<br>들깨무나물<br>콩나물무침<br>포기김치<br>(540kcal)      |
| 오전<br>간식 | 매실차                                                              | 둥글레차                                                            | 요플레(저당)                                                          | 초록매실                                                             | 아몬드잣두유                                                             | 곡물차                                                              | 옥수수차                                                              |
| 오후<br>간식 | 핫도그                                                              | 단팥빵                                                             | 참외                                                               | 찐고구마                                                             | 방울토마토                                                              | 삶은계란                                                             | 카스타드                                                              |
| 구분       | 일(07.12)                                                         | 월(07.13)                                                        | 화(07.14)                                                         | 수(07.15)                                                         | 목(07.16)                                                           | 금(07.17)                                                         | 토(07.18)                                                          |
| 아침<br>식단 | 잡곡밥<br>콩비지찌개<br>꽂치캔무조림<br>맛살브로컬리볶음<br>시금치나물<br>포기김치<br>(516kcal) | 잡곡밥<br>감자다시마국<br>돈채피망볶음<br>건새우무조림<br>마늘장아찌<br>포기김치<br>(544kcal) | 잡곡밥<br>김치콩나물국<br>마늘햄전<br>김자반<br>참나물겉절이<br>포기김치<br>(502kcal)      | 잡곡밥<br>근대된장국<br>우육버섯불고기<br>망고샐러드<br>오복치무침<br>포기김치<br>(503kcal)   | 잡곡밥<br>부추계란국<br>동태조림<br>견과류멸치볶음<br>시금치나물<br>포기김치<br>(710kcal)      | 잡곡밥<br>부대찌개<br>스크램블에그<br>궁채절임<br>비름나물<br>포기김치<br>(624kcal)       | 잡곡밥<br>감자양파국<br>동태전<br>모듬콩조림<br>미나리초무침<br>포기김치<br>(714kcal)       |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>바지락미역국<br>훈제오리*소스<br>김치전<br>부추겉절이<br>포기김치<br>(664kcal)    | 잡곡밥<br>오이미역냉국<br>닭볶음탕<br>야채튀김<br>숙주나물<br>포기김치<br>(616kcal)      | 잡곡밥<br>물만두국<br>고등어조림<br>무생채<br>마카로니샐러드<br>포기김치<br>(640kcal)      | 잡곡밥<br>장각삼계탕<br>부추전<br>도토리묵무침<br>간장양파절임<br>포기김치<br>(558kcal)     | 잡곡밥<br>아욱된장국<br>제육볶음<br>메추리알파리고추조림<br>상추*쌈장<br>포기김치<br>(578kcal)   | 잡곡밥<br>느타리된장국<br>짜장소스<br>생선까스*소스<br>오이치커리무침<br>포기김치<br>(639kcal) | 잡곡밥<br>바지락순두부찌개<br>돈육숙주볶음<br>취나물볶음<br>청경채나물<br>포기김치<br>(527kcal)  |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>소고기샤브국<br>돈까스<br>망고샐러드<br>가지나물<br>포기김치<br>(602kcal)       | 잡곡밥<br>호박된장국<br>가자미구이<br>감자조림<br>느타리볶음<br>포기김치<br>(547kcal)     | 잡곡밥<br>맑은콩나물국<br>돈육감자조림<br>치커리사과무침<br>참나물무침<br>포기김치<br>(433kcal) | 잡곡밥<br>참치김치찌개<br>치킨가스<br>미역줄기볶음<br>파리고추어묵조림<br>포기김치<br>(694kcal) | 잡곡밥<br>버섯들깨탕<br>훈제오리부추볶음<br>고사리나물<br>콩나물맛살겨자채<br>포기김치<br>(668kcal) | 잡곡밥<br>감자수제비국<br>돈육주꾸미볶음<br>애호박볶음<br>근대나물<br>포기김치<br>(500kcal)   | 잡곡밥<br>들깨미역국<br>갈치구이<br>연근조림<br>느타리버섯볶음<br>포기김치<br>(566kcal)      |
| 오전<br>간식 | 대추차                                                              | 결명자차                                                            | 단호박마차                                                            | 요플레(저당)                                                          | 미숫가루                                                               | 보이차                                                              | 옥수수차                                                              |
| 오후<br>간식 | 참쌀선과                                                             | 바나나                                                             | 삶은계란                                                             | 수박                                                               | 찐감자                                                                | 엄마손파이                                                            | 단호박찜                                                              |

| 구분       | 일(07.19)                                                        | 월(07.20)                                                          | 화(07.21)                                                         | 수(07.22)                                                           | 목(07.23)                                                           | 금(07.24)                                                        | 토(07.25)                                                         |
|----------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 | 잡곡밥<br>돈육고추장찌개<br>두부구이<br>메추리알곤약조림<br>썩갓나물<br>포기김치<br>(610kcal) | 잡곡밥<br>근대된장국<br>야채계란찜<br>노각무침<br>미역줄기볶음<br>포기김치<br>(470kcal)      | 잡곡밥<br>소고기샤브국<br>두부조림<br>치커리사과무침<br>배추나물<br>포기김치<br>(520kcal)    | 잡곡밥<br>물만두국<br>애호박새우젓볶음<br>우영채조림<br>근대나물<br>포기김치<br>(646kcal)      | 잡곡밥<br>참치김치찌개<br>닭봉조림<br>감자어묵조림<br>열무나물<br>포기김치<br>(582kcal)       | 잡곡밥<br>들깨미역국<br>갈치구이<br>연두부*양념장<br>마늘장아찌<br>포기김치<br>(477kcal)   | 잡곡밥<br>감자양파국<br>비엔나케찹조림<br>메추리알곤약조림<br>비름나물<br>포기김치<br>(675kcal) |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>소고기쌀국수<br>춘권튀김<br>도라지오이무침<br>가지나물<br>포기김치<br>(585kcal)   | 잡곡밥<br>아욱된장국<br>닭갈비<br>콩나물무침<br>쌈무<br>포기김치<br>(528kcal)           | 잡곡밥<br>북어채미역국<br>너비아니구이<br>모듬버섯볶음<br>무짬지채무침<br>포기김치<br>(541kcal) | 잡곡밥<br>호박된장국<br>삼치카레구이<br>콘샐러드<br>오이생채<br>포기김치<br>(578kcal)        | 잡곡밥<br>감자수제비국<br>훈제오리김치볶음<br>얼갈이된장지짐<br>참나물무침<br>포기김치<br>(596kcal) | 잡곡밥<br>유부된장국<br>파마두부<br>탕수육*소스<br>짜사이채무침<br>포기김치<br>(516kcal)   | 잡곡밥<br>닭개장<br>가자미구이<br>마늘쫀건새우볶음<br>오복지무침<br>포기김치<br>(464kcal)    |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>어묵국<br>비엔나케찹조림<br>청포묵김무침<br>얼갈이된장지짐<br>포기김치<br>(483kcal) | 잡곡밥<br>두부김치국<br>코다리조림<br>마카로니샐러드<br>참나물겉절이<br>포기김치<br>(448kcal)   | 잡곡밥<br>고추장찌개<br>임연수구이<br>실곤약야채무침<br>간장깻잎지<br>포기김치<br>(677kcal)   | 잡곡밥<br>맑은콩나물국<br>제육볶음<br>썩갓나물<br>상추겉절이<br>포기김치<br>(490kcal)        | 잡곡밥<br>순대국<br>녹두전<br>연근깨소스무침<br>오이지무침<br>포기김치<br>(601kcal)         | 잡곡밥<br>청국장찌개<br>돈육버섯볶음<br>호박양파볶음<br>얼갈이나물<br>포기김치<br>(531kcal)  | 잡곡밥<br>다시마무국<br>돼지갈비찜<br>도라지오이생채<br>고추장아찌<br>포기김치<br>(509kcal)   |
| 오전<br>간식 | 결명자차                                                            | 대추차                                                               | 둥글레차                                                             | 매실차                                                                | 단호박마차                                                              | 우영차                                                             | 메밀차                                                              |
| 오후<br>간식 | 크리스피롤                                                           | 찐단호박                                                              | 오프(치즈)                                                           | 삶은계란                                                               | 찐감자                                                                | 수박화채                                                            | 물만두                                                              |
| 구분       | 일(07.26)                                                        | 월(07.27)                                                          | 화(07.28)                                                         | 수(07.29)                                                           | 목(07.30)                                                           | 금(07.31)                                                        |                                                                  |
| 아침<br>식단 | 잡곡밥<br>순두부백당<br>적어조림<br>고구마조림<br>풍상추무침<br>포기김치<br>(522kcal)     | 잡곡밥<br>맑은콩나물국<br>돈육메추리알조림<br>썩갓나물<br>미역줄기볶음<br>포기김치<br>(465kcal)  | 잡곡밥<br>계란파국<br>돈육메추리알조림<br>연근조림<br>콩나물무침<br>포기김치<br>(575kcal)    | 잡곡밥<br>바지락미역국<br>해물완자전<br>가지나물<br>양념깻잎지<br>포기김치<br>(537kcal)       | 잡곡밥<br>호박된장국<br>두부조림<br>오복지무침<br>도토리묵무침<br>포기김치<br>(474kcal)       | 잡곡밥<br>감자다시마국<br>가자미조림<br>멸치견과류볶음<br>상추겉절이<br>포기김치<br>(540kcal) |                                                                  |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>어묵국<br>우육파채불고기<br>연근튀김<br>무말랭이무침<br>포기김치<br>(591kcal)    | 잡곡밥<br>청경채숙주국<br>임연수조림<br>단호박샐러드<br>오이양파무침<br>포기김치<br>(559kcal)   | 잡곡밥<br>김치말이국수<br>갈비만두<br>간장양파절임<br>호박볶음<br>포기김치<br>(522kcal)     | 잡곡밥<br>청국장찌개<br>삼치구이<br>고구마조림<br>콩나물맛살겨자<br>채<br>포기김치<br>(622kcal) | 잡곡밥<br>두부김치국<br>훈제오리야채볶음<br>야채고로케*케찹<br>근대나물<br>포기김치<br>(737kcal)  | 잡곡밥<br>유부어묵국<br>제육볶음<br>양배추찜*쌈장<br>숙주나물<br>포기김치<br>(498kcal)    |                                                                  |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>얼갈이된장국<br>떡갈비구이<br>취나물볶음<br>도라지들깨볶음<br>포기김치<br>(633kcal) | 잡곡밥<br>느타리들깨탕<br>소고기숙주볶음<br>고구마순볶음<br>참나물겉절이<br>포기김치<br>(512kcal) | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>코다리조림<br>오이생채<br>콩조림<br>포기김치<br>(575kcal)       | 잡곡밥<br>칼국수<br>오징어초무침<br>도토리묵*양념장<br>마늘장아찌<br>포기김치<br>(504kcal)     | 잡곡밥<br>소고기배추국<br>너비아니구이<br>미역줄기볶음<br>미나리무생채<br>포기김치<br>(527kcal)   | 잡곡밥<br>애호박새우젓국<br>소고기버섯볶음<br>감자채전<br>오이생채<br>포기김치<br>(537kcal)  |                                                                  |
| 오전<br>간식 | 메밀차                                                             | 저당두유                                                              | 보이차                                                              | 옥수수차                                                               | 결명자차                                                               | 대추차                                                             |                                                                  |
| 오후<br>간식 | 물만두                                                             | 찐감자                                                               | 순대찜                                                              | 연양갱                                                                | 참외                                                                 | 단호박찜                                                            |                                                                  |

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

