

식단표

2026년 07월

푸른소나무주야간보호센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			밥 콩나물냉국 간장불고기 잡채어묵그린빈스볶음 상추겉절이 배추김치	밥 맑은순두부탕 시래기들깨찜닭 양념깻잎지 해초면곤약무침 배추김치	밥 계란파국 마파두부덮밥 멕시칸샐러드 반달단무지무침 배추김치	밥 감자양파국 돈채양배추볶음 양송이스모크햄볶음 콩나물무침 배추김치
저녁 식단			밥 유부미소장국 마크니커리 감자크래미샐러드 오복지무침 배추김치	밥 동글어묵국 돈육간장조림 깍둑호박굴소스볶음 숙주나물무침 배추김치	밥 근대된장국 코다리무조림 청포묵김가루무침 썩갓오이무침 배추김치	밥 미역국 고추장불고기 보리새우무조림 아삭이쌈장무침 배추김치
오전 간식			요플레	망고 푸딩	두유	망고 푸딩
오후 간식			빵	제철 과일	떡	제철 과일
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	밥 콩나물냉국 간장돈사태찜 청포묵미나리무침 해파리겨자냉채 배추김치	밥 감자국 방어무조림 들깨무나물 오이송송이무침 배추김치	밥 홍합살무국 김치제육볶음 붕어묵파리볶음 마카로니콘솔로우 배추김치	밥 아욱된장국 지코바치킨볶음 우엉채땅콩조림 콩나물무침 배추김치	밥 참치김치찌개 마파두부덮밥 모듬묵이냉채 오복지무침 배추김치	밥 어묵국 간장불고기 고사리볶음 상추*쌈장 배추김치
저녁 식단	밥 순두부백탕 야채계란찜 호박미니당근볶음 얼갈이된장무침 배추김치	밥 일식미소장국 카레라이스 새송이오코라볶음 숙주나물무침 배추김치	밥 한우설렁탕국 도토리묵*양념장 간장고추지 배추김치	밥 복어해장국 오징어두루치기 미역줄기볶음 실곤약쫄면장무침 배추김치	밥 얼큰오징어콩나물국 가자미구이 비엔나소시지볶음 썩갓겉절이 배추김치	밥 시래기된장국 스크램블에그 멕시칸샐러드 와사비쌈무 배추김치
오전 간식	두유	요플레	망고 푸딩	요플레	두유	망고 푸딩
오후 간식	제철 과일	제철 과일	빵	제철 과일	떡	제철 과일

구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	밥 우거지된장국 닭볶음탕 연근검정콩조림 브로컬리초화 배추김치	밥 가쓰오어묵국 오삼불고기 끈길리에오리엔탈샐러드 숙주나물무침 배추김치	★ 초 복 ★ 반계탕*소금 아삭이쌈장무침 배추김치	밥 배추콩가루국 매콤두부조림 훈제오리멕시칸샐러드 청경채겉절이 배추김치	밥 유부김치국 고등어무조림 볼어묵브로컬리볶음 참나물겉절이 배추김치	밥 콩나물국 깻잎닭갈비 맛살마늘쫄볶음 다시마초화 배추김치
저녁 식단	밥 고추장조랭이찌개 간장불고기 느타리버섯볶음 치커리상추무침 배추김치	밥 도토리냉국밥 두부찜 &김치지짐 떡갈비후랑크볶음 오이송송이무침	밥 시래기미소장국 유산슬덮밥 잡채어묵그린빈스볶음 오복지들기름무침 배추김치	밥 바지락부추국 시금치프리타타 강된장비빔장 &콩나물무침 배추김치	밥 미역국 돈사태무조림 감자간장조림 우무냉채 배추김치	밥 계란파국 고추장불고기 미역줄기볶음 얼갈이된장무침 배추김치
오전 간식	두유	요플레	망고 푸딩	요플레	두유	망고 푸딩
오후 간식	제철 과일	제철 과일	빵	제철 과일	떡	제철 과일
구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	밥 미역냉국 쭈꾸미불고기 알감자조림 계절나물무침 배추김치	밥 얼갈이된장국 두부간장조림 어묵채달콤볶음 치커리오이무침 배추김치	밥 콩비지찌개 코다리감자조림 고구마크래미샐러드 브로컬리초화 배추김치	밥 들깨무채국 카레라이스 꽃맛살후르츠샐러드 마늘깍간장절임 배추김치	밥 순두부백탕 묵은지닭살조림 미역줄기볶음 열무겉절이 배추김치	★ 중 복 ★ 닭곰탕 동그랑땡난자완스 아삭이쌈장무침 배추김치
저녁 식단	밥 콩나물국 닭살김치찜 새송이브로컬리볶음 열무고추장무침 배추김치	밥 호박새우젓국 짜장소스 양장피겨자냉채 무짬지채무침 배추김치	밥 조개살미역국 숯불돈불고기 참나물두부무침 도라지초무침 배추김치	밥 감자계란국 돈육바베큐폭찜 느타리파리볶음 숙주겨자냉채 배추김치	밥 보리새우아욱국 오징어볶음 호박새우젓지짐 계절나물무침 배추김치	밥 어묵국 삼치시래기지짐 마늘쫄고추장볶음 콩나물무침 배추김치
오전 간식	두유	요플레	망고 푸딩	요플레	두유	망고 푸딩
오후 간식	제철 과일	제철 과일	빵	제철 과일	떡	제철 과일
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	밥 시금치된장국 고추장불고기 새송이곤약조림 상추*쌈장 배추김치	밥 바지락살무국 닭살꼭창조림 부들어묵볶음 숙주나물무침 배추김치	밥 맑은미역국 돈장조림 보리새우호박볶음 무생채무침 배추김치	밥 도토리냉국 방어구이 양념깻잎지 오징어초무침 배추김치	밥 조개살무국 춘장불고기 알감자조림 미나리초무침 배추김치	
저녁 식단	밥 유부김치국 매콤두부조림 가지굴소스볶음 감자크림샐러드 배추김치	밥 경상도소고기무국 고등어구이 비엔나소시지볶음 해초면초무침 배추김치	밥 동글어묵국 스크랩블에그 맛살마늘쫄볶음 브로컬리초화 배추김치	밥 유채된장국 오삼불고기 연근달콤조림 콩나물겨자냉채 배추김치	밥 감자양파국 갈비산적조림 단호박건포도샐러드 참나물겉절이 배추김치	
오전 간식	두유	요플레	망고 푸딩	요플레	두유	
오후 간식	제철 과일	제철 과일	빵	제철 과일	떡	

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