

식단표

2026년 07월

효향재활주간보호시설

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단				잡곡밥 어묵탕 가자미조림 베이컨그린빈스 볶음 취나물무침 고추양념무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 팽이버섯된장국 명란떡갈비 두부김치 고구마순들깨볶음 오이피클 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 홍합살미역국 소고기버섯불고기 기 한식잡채 근대나물무침 알마늘지 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 김치황태국 돈육김치찜 꽃맛살파프리카 볶음 열무된장무침 짜사이채무침 배추김치 (616kcal)
저녁 식단				잡곡밥 달걀탕 고추장불고기 새송이버섯전 미역줄기나물볶음 마늘쫄장아찌 배추김치 (589kcal)	잡곡밥 콩나물국 봉추찜닭 감자고추장조림 시금치나물무침 반달단무지 배추김치 (591kcal)	잡곡밥 옥수수스프 임연수어카레구이 이 구운어묵볶음 오이겉절이 오그락지무침 배추김치 (594kcal)	
오후 간식				밤양갱	빅파이+사과주스	수박	불고기버거+엔요
구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단		잡곡밥 유부된장국 고추장불고기 브로콜리두부무침 찜 부추액젓무침 무말랭이무침 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 들깨미역국 오징어콩나물찜 군만두+비빔채소 맛김 강남콩조림 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 미니우동 아비코카레 코코넛새우튀김 마늘후레이크 대파, 파슬리 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 양송이스프 코다리조림 아몬드멸치볶음 구운호박무침 쌈무 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 수제비국 생선까스 탕평채 베이컨양배추볶음 산고추장아찌 배추김치 (618kcal)	잡곡밥 근대된장국 들깨백불고기 매운어묵볶음 상추쌈+쌈장 알마늘지 배추김치 (630kcal)
저녁 식단		잡곡밥 모듬어묵국 닭다리살데리야 끼조림 햄감자채볶음 청경채나물무침 양념깻잎지 배추김치 (602kcal)	잡곡밥 미소된장국 우채파프리카볶음 메밀김치전병 마늘쫄면새우볶음 궁채장아찌 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 애호박새우젓국 콩치김치찜 들기름두부구이 가지나물볶음 오이장아찌 배추김치 (605kcal)	잡곡밥 들깨무채국 돈육두루치기 달걀채소말이 얼갈이나물무침 초석잡장아찌 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 청국장찌개 춘천닭갈비 해물완자전 오이부추무침 마늘쫄장아찌 배추김치 (601kcal)	
오후 간식		카스타드+두유	구운달걀+요구르트	삶은옥수수	마가렛+비피더스	썩떡+수박	순살양념치킨+엔요

구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단		잡곡밥 오이냉국 참쌀꿔바로우 모듬버섯짬뽕볶음 열무나물된장무침 반달단무지 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 유부맑은국 해물볶음우동 고구마치즈스틱 오이시저샐러드 고추양념무침 배추김치 (631kcal)	한방백숙 녹두죽 단호박찜 수박 알마늘지 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 팽이버섯된장국 고등어김치찜 돈민찌가지볶음 마카로니샐러드 오복채장아찌 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 임걱정떡갈비 연두부+양념장 오이겉절이 마늘쫄장아찌 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 건새우미역국 닭볶음탕 비엔나채소볶음 양배추찜+쌈장 산고추장아찌 배추김치 (616kcal)
저녁 식단		잡곡밥 홍합살무국 닭다리살간장조림 어묵고추장볶음 아욱나물무침 오복채장아찌 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 단배추된장국 임연수어조림 아스파라거스감 자복음 콩나물무침 양념깻잎지 배추김치 (604kcal)	잡곡밥 물만두국 소불고기 두부양념조림 썩갓나물무침 땅콩조림 배추김치 (589kcal)	잡곡밥 황태국 파닭치킨 미트볼채소조림 청경채나물무침 오이지무침 배추김치 (591kcal)		
오후 간식		수박	떠먹는요거트+블루베리	아몬드파운드케익	빵튀기+수정과	명랑핫도그+이오	피자+엔요
구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단		잡곡밥 유부맑은장국 해물짜장 참나물두부무침 꼬시래기액젓무침 반달단무지 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 가지냉국 돈육불고기 참치쌈장 모듬쌈 오징어젓갈 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 미소된장국 열기생선구이 도토리면비빔국수 파리고추멸치볶음 알마늘지 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 양송이스프 쭈삼불고기 김말이튀김 무생채유자무침 고들빼기무침 배추김치 (629kcal)	김치말이국수 갈비만두찜 삶은달걀 오이채, 김가루 수박 양념김치 (627kcal)	잡곡밥 아욱국 가자미무조림 불어묵채소볶음 참나물무침 오이지무침 배추김치 (611kcal)
저녁 식단		잡곡밥 바지락미역국 소고기버섯전골 달걀채소볶음 오이홀그레인무침 고추잎무침 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 김치황태국 통새우까스 순대부추찜 얼갈이나물무침 무말랭이무침 배추김치 (608kcal)	잡곡밥 두부곤약무국 춘천닭갈비 소세지야채볶음 열무나물무침 검정콩조림 배추김치 (599kcal)	잡곡밥 청국장찌개 소갈비찜 멸치감자조림 쌈추겉절이 오복채무침 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 들깨미역국 제육볶음 두부간장조림 콩나물김무침 양념깻잎지 배추김치 (593kcal)	
오후 간식		초코하임+비피더스	밤만쥬	쌀과자+복숭아아이스티	약밥+식혜	홍감자	족발+엔요

구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단		잡곡밥 홍합살미역국 쌈장닭갈비 브로콜리맛살볶음 오렌지샐러드 무말랭이무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 냉모밀 훈제오리샐러드 견과류멸치볶음 마라소스가지조림 짜사이채무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 수제비국 새우콩나물찜 너비아니깻잎전 열무나물된장무침 땅콩조림 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 애호박된장찌개 소불고기 새싹비빔국수 미나리숙주나물 무침 산고추장아찌 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 데친오징어물회 탕수육 짜장떡볶이 오이탕탕이 반달단무지 배추김치 (626kcal)	
저녁 식단		잡곡밥 얼갈이된장국 대패삼겹파채볶음 잡채어묵조림 오이겉절이 고추양념무침 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 황태국 우채숙주볶음 두부들기름구이 청경채나물무침 양념깻잎지 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 순두부백탕 코다리조림 베이컨감자채볶음 아욱나물무침 알마늘지 배추김치 (599kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 마늘후라이드 해물완자전 부추액젓무침 고들빼기무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 썩갓어묵국 순살고등어무조림 메란곤약조림 근대나물무침 오그락지무침 배추김치 (597kcal)	
오후 간식		떠먹는요거트+시리얼	홍감자	수박	샌드아이스크림	보리과자+식혜	

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