

식단표

2026년 07월

실로암주간보호센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			잡곡밥 계란순두부찌개 제육볶음/상추쌈 오이양파무침 콩나물무침 김치/물김치	잡곡밥 감자된장국 순대모듬볶음 아삭고추된장무침 게살어묵볶음 김치/물김치	잡곡밥 빨간소고기국 고등어감자무조림 콩나물무침 깻잎멸치볶음 김치/물김치	잡곡밥 맑은된장국 카레야채소스 양배추부추생채 멸치마늘볶음 김치/물김치
저녁 식단			잡곡밥 계란파국 참치김치볶음 배추겉절이무침 양태콩조림 김치/물김치	잡곡밥 시래기된장국 두부짜글이 브로콜리초무침 도토리묵김무침 김치/물김치	잡곡밥 계란파국 생선까스/타르소스 실곤약야채무침 단배추무침 김치/물김치	잡곡밥 콩나물국 옛날소세지구이 취나물들깨무침 감자채파리볶음 김치/물김치
오후 간식			수박	단호박찜	카스테라, 두유	바나나
당뇨식			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	잡곡밥 시래기된장국 생선까스, 타르소스 콩나물맛살무침 브로콜리초무침 김치/물김치	잡곡밥 맑은된장국 메추리알곤약장조림 오징어진미파무침 배추겉절이 김치/물김치	잡곡밥 들깨미역국 소불고기, 상추쌈 어묵볶음 도라지오이무침 김치/물김치 요구르트	잡곡밥/잔치국수 김치볶음 애호박채볶음 당근채볶음 계란장조림 김치/물김치	잡곡밥 김치콩나물국 닭도리탕 간장버터새송이구이 오이콩나물무침 김치/물김치	잡곡밥 아욱국 오리훈제야채볶음 무우알배추생채 부추콩고물찜무침 김치/물김치
저녁 식단	잡곡밥 바지락미역국 감자소고기볶음 치커리양파무침 깻잎숙채무침 김치/물김치	잡곡밥 소고기무탕국 떡갈비조림 애호박볶음 궁채목이장아찌 김치/물김치	잡곡밥 계란파국 소세지계란구이 숙주나물무침 깻잎순무침 김치/물김치	잡곡밥 순두부국 참치야채볶음 상추겉절이 감자짜글이 김치/물김치	잡곡밥 소고기무국 순살가자미무조림 김가루파참깨무침 단배추부추무침 김치/물김치	잡곡밥 맑은콩나물국 소불고기 브로콜리초무침 감자당근채볶음 김치/물김치
오후 간식	찐감자, 두유	수박	카스테라, 주스	찰보리, 두유	수박	불가리스
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	잡곡밥 들깨미역국 소불고기 김도토리묵, 양념장 치커리양파겉절이 김치/물김치	잡곡밥 어묵탕 짜장야채소스 오이겉절이 콩나물무침 김치/물김치 버섯야채죽	녹두찰밥/순두부 삼계탕(장각) 고추된장무침 배추겉절이 김치/물김치	잡곡밥 김치콩나물국 제육볶음, 상추 어묵푹고추볶음 도라지오이겉절이 김치/물김치	잡곡밥 아욱된장국 코다리무조림 브로콜리피망볶음 콩나물무침 김치/물김치	잡곡밥 들깨미역국 공치시래기조림 한식잡채 상추파절이 김치/물김치
저녁 식단	잡곡밥 북어무국 너비아니조림 견과멸치볶음 오이지양념무침 김치/물김치	잡곡밥 청국장 계란야채스크럼블 양태콩조림 어묵야채볶음 김치/물김치	잡곡밥 김치두부국 동그랑땡전 감자채볶음 마늘쫀지 김치/물김치	잡곡밥 근대된장국 메추리알곤약장조림 비타민파프무침 숙주나물무침 김치/물김치	잡곡밥 계란파국 간장소불고기 굴소스느타리버섯볶음 깻순멸치조림 김치/물김치	잡곡밥 얼갈이된장국 생선까스/타르소스 근대나물무침 새송이버섯볶음 김치/물김치
오후 간식	수박	바나나, 주스	수박화채	토마토, 주스	요플레	카스타드, 두유
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출 시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	잡곡밥 들깨무국 닭다리살양념구이 오이양파겉절이 실곤약해초무침 김치/물김치	잡곡밥 시래기국 제육볶음, 쌈 어묵볶음 콩나물무침 김치/물김치	잡곡밥 도토리묵국 짜장불고기 양배추쌈, 양념장 궁채양파묵이절임 김치/물김치	잡곡밥 아욱국 함박스테이크, 소스 단무지채무침 알배추부추겉절이 김치/물김치	잡곡밥 고디단배추국 오리훈제볶음 멸치파리볶음 참나물무침 김치/물김치	잡곡밥 소고기미역국 돈불고기, 상추쌈 아삭고추된장무침 빨간콩나물무침 김치/물김치
저녁 식단	잡곡밥 미소된장국 소고기채양파볶음 감자당근조림 상추양파무침 김치/물김치	잡곡밥 어묵탕 계란야채말이 숙주나물무침 양대콩조림 김치/물김치	잡곡밥 시래기된장국 고기산적굴소스조림 멸치마늘볶음 풋고추찜양념 김치/물김치	잡곡밥 배추된장국 코다리조림 깻잎양파조림 비엔나브로컬리볶음 김치/물김치	잡곡밥 황태무국 닭도리탕 애호박나물 들깨무나물무침 김치/물김치	잡곡밥 배추된장국 콩치무조림 취나물무침 양대콩조림 김치/물김치
오후 간식	단호박찜	카스테라, 두유	오피레	수박	찐감자, 두유	토마토슬라이스
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	잡곡밥 육개장 계란야채찜 복새우마늘쫄볶음 양배추채마요샐러드 김치/물김치	잡곡밥 바지락미역국 닭도리탕 배추무생채 고사리나물 김치/물김치	잡곡밥 오징어무국 계란말이 감자당근볶음 시금치나물 김치/물김치	잡곡밥 어묵탕 소불고기 멸치풋고추볶음 깻잎들깨무침 김치/물김치	잡곡밥 재첩부추국 짜장소스 오징어진미채 궁채양파묵이장조림 김치/물김치	
저녁 식단	잡곡밥 만두국 야채카레소스 근대나물 도토리김무침 김치/물김치	잡곡밥 아욱국 계란스크림볼 가지나물무침 구이김 김치/물김치	잡곡밥 꽃게된장국 순두부/양념장 마늘쫄복새우볶음 파리찜무침 김치/물김치	잡곡밥 들깨무국 해물동그랑땡구이 콩나물무침 꼬시래기초무침 김치/물김치	잡곡밥 황태미역국 순살고등어구이 표고버섯무침 오복지무침 김치/물김치	
오후 간식	식혜	쥬스, 카스테라	불가리스	삶은 계란	단호박식혜	
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	

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

※ 원산지 표시 : ※ 원산지 표시 : 잡곡밥(쌀, 잡곡-국내산), 소고기(국거리: 한우, 호주산 / 불고기용: 호주산), 돼지고기(국내산)

닭고기(국내산), 오리(국내산), 훈제오리(중국산), 오징어(원양산), 코다리(러시아산), 절단꽃게(중국산), 삼치(국내산), 자반고등어(국내산), 계란(국내산), 김치(배추: 국내산, 고춧가루: 중국산), 김치슬라이스(중국산), 새우젓(국내산), 동태순살(러시아산), 홍새우살·바지락살·홍합살(중국산), 다슬기(중국산), 검은콩(국내산), 두부·순두부(외국산), 단무지(국내산), 복어채(러시아산), 오징어채(수입산), 논고동(국내산), 쭈꾸미·낙지(베트남), 바나나(수입산), 캔콩치·캔고등어(대만산), 오징어젓(칠레산, 중국산), 알·콘(미국산), 메밀묵·도토리묵(중국산)