

식단표

2026년 07월

해피안

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3		4	
						아침(617kcal)	점심(650kcal)	아침(650kcal)	점심(623kcal)	아침(562kcal)	점심(767kcal)	아침(674kcal)	점심(752kcal)
						쌀밥/흰죽 아육국 계란곤약조림 마늘쫀새우볶음 구이김 배추김치	쌀밥/버섯죽 미역국 돈육두루치기 새콤오이무침 상추*쌈장 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부찌개 돈육장조림 오이지무침 구이김 배추김치	쌀밥/흑임자죽 열무된장국 조기구이 고사리볶음 부추생채 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 함박파인청크조림 오징어젓무침 구이김 배추김치	쌀밥/크림스프 콩나물국 안동찜닭 도라지오이생채 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 황태우국 매추리알무조림 양배추들깨볶음 구이김 배추김치	쌀밥/참깨죽 근대된장국 가지미양념찜 숙주나물 시금치생채 배추김치
						저녁(764kcal)	간식	저녁(567kcal)	간식	저녁(731kcal)	간식	저녁(811kcal)	간식
						쌀밥/들깨죽 유부국 삼선짜장 군만두 매콤무생채 배추김치	오피레 수박	쌀밥/야채죽 미역국 생선까스 천사채샐러드 근대나물 배추김치	오피레 병튀기/두유	쌀밥/호박죽 김치찌개 중화식마파두부덮 밥 가지볶음 마늘쫀초무침 배추김치	오피레 떡/식혜	쌀밥/야채죽 순두부찌개 베이컨야채볶음 파리고추찜 계절나물 배추김치	오피레 바나나
5		6		7		8		9		10		11	
아침(573kcal)	점심(567kcal)	아침(602kcal)	점심(625kcal)	아침(596kcal)	점심(640kcal)	아침(484kcal)	점심(640kcal)	아침(550kcal)	점심(620kcal)	아침(510kcal)	점심(690kcal)	아침(554kcal)	점심(601kcal)
쌀밥/흰죽 견새우아육된장국 닭살카레볶음 무생채 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 콩나물국 칼치무조림 연근조림 호박새우젓볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부백당 오징어무조림 깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/야채죽 근대된장국 닭볶음탕 청포묵무침 오이생채 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 계란장조림 오징어젓무침 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 콩나물국 훈제오리볶음 목이버섯오이무침 마늘쫀견새우볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 북어채우국 해물완자버섯조림 오이도라지무침 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 된장찌개 미나리제육볶음 상추*쌈장 고들빼기무말랭이 무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 코다리조림 호박새우젓볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 김치콩나물국 안동찜닭 브로컬리*초고추장 얼갈이무침 배추김치	쌀밥/흰죽 열무된장국 캔공치조림 버섯볶음 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 쇠고기무국 오징어도라지무침 감자고로케 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 오징어우국 매추리알곤약조림 근대된장나물 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 사골우거지국 돈까스+소스 양배추샐러드 단무지무침 배추김치
저녁(662kcal)	간식	저녁(578kcal)	간식	저녁(576kcal)	간식	저녁(631kcal)	간식	저녁(636kcal)	간식	저녁(611kcal)	간식	저녁(583kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 쇠고기새송이볶음 파리고추불어묵조 림 콩자반 배추김치	오피레 치즈케익	쌀밥/참깨죽 어묵속갓국 간장불고기 부추쪽파무침 숙주나물 배추김치	오피레 카스테라	쌀밥/완두콩죽 소고기무국 참치두부조림 청경채생채 오이지무침 깍두기	오피레 만두	쌀밥/들깨죽 온)도토리묵무사발 가지미구이 콩나물겨자생채 아삭이고추무침 배추김치	오피레 수박	쌀밥/콩 죽 바지락순두부찌개 돈육김치찜 파리고추멸치볶음 연근개소스무침 배추김치	오피레 감자/고구마	쌀밥/호박죽 참치김치찌개 날치알계란찜 미역줄기볶음 마늘쫀초무침 배추김치	오피레 떡/두유	쌀밥/야채죽 콩나물국 고등어우조림 고사리볶음 오이부추생채 배추김치	오피레 바나나
12		13		14		15		16		17		18	
아침(581kcal)	점심(695kcal)	아침(579kcal)	점심(595kcal)	아침(548kcal)	점심(571kcal)	아침(581kcal)	점심(751kcal)	아침(635kcal)	점심(579kcal)	아침(596kcal)	점심(656kcal)	아침(478kcal)	점심(624kcal)
쌀밥/흰죽 어묵우국 두부조림 청경채나물 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 콩나물국 코다리조림 호박새우젓볶음 도토리묵무침 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부찌개 베이컨야채볶음 미나리생채 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 북어국 제육볶음 꼬시레기무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 유부미소국 연두부+양념장 파리고추멸치볶음 김구이 배추김치	쌀밥/야채죽 바지락미역국 공치무조림 청포묵무침 숙주나물 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 공치캔우조림 간장깻잎지 김구이 배추김치	(초복)쌀밥/닭죽 장각탕 오징어젓무침 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 홍합미역국 닭안심채소볶음 연근조림 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 열무된장국 훈제오리구이 부추생채 양배추샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 두부찜 김치볶음 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프죽 홍합살무국 조기구이 치커리생채 미역초무침 배추김치	쌀밥/흰죽 북어채우국 동그랑땡조림 콩나물무침 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 콩가루배추국 닭볶음탕 계절나물 배추김치
저녁(599kcal)	간식	저녁(525kcal)	간식	저녁(596kcal)	간식	저녁(660kcal)	간식	저녁(627kcal)	간식	저녁(563kcal)	간식	저녁(575kcal)	간식
쌀밥/호박죽 소고기우국 닭갈비구이 가지나물 양념깻잎지 배추김치	오피레 괴일푸레	쌀밥/참깨죽 근대국 떡갈비구이 느타리버섯볶음 오복채무침 배추김치	오피레 롤케익	쌀밥/완두콩죽 부대찌개 생선까스+소스 오이볶음 치커리생채 배추김치	오피레 반숙란	쌀밥/들깨죽 우거지된장국 카레라이스 단호박고로케 천사채샐러드 배추김치	오피레 수박	쌀밥/콩죽 오징어무찌개 스크램블에그 우무묵무침 청경채나물 배추김치	오피레 복숭아/망고칩	쌀밥/단호박죽 순두부백당 돈육장조림 무생채 계절나물 배추김치	오피레 고구마케익	쌀밥/당근죽 유부국 갈치조림 맛살숙주나물무침 배추김치	오피레 바나나

19		20		21		22		23		24		25	
아침(550kcal)	점심(689kcal)	아침(538kcal)	점심(613kcal)	아침(475kcal)	점심(646kcal)	아침(532kcal)	점심(678kcal)	아침(506kcal)	점심(689kcal)	아침(510kcal)	점심(605kcal)	아침(621kcal)	점심(536kcal)
쌀밥/흰죽 두부새우젓국 오징어무조림 깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 계란국 짜장덮밥소스 어묵볶음 단무지부추무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기무국 참치두부조림 고사리볶음 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 건새우아욱국 제육볶음 양배추+쌈장 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 메추리알곤약조림 오징어젓무침 김구이 배추김치	쌀밥/호박죽 어묵국 고등어무조림 파리고추조림 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 함박파인애플조림 얼갈이나물 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 바지락무국 닭간장조림 마늘쫄락교무침 우무묵무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 비엔나새송이버섯 볶음 무생채 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 미소된장국 코다리조림 도라지오이생채 미역줄기볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 건새우아욱국 계란장조림 파리고추멸치볶음 김구이 배추김치	쌀밥/호박죽 콩나물국 돈육불고기 연근조림 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 김치두부국 닭조림 숙주나물 김구이 배추김치	쌀밥/콩죽 얼갈이국 칼치조림 도토리묵+양념장 콩자반 배추김치
저녁(565kcal)	간식	저녁(583kcal)	간식	저녁(670kcal)	간식	저녁(651kcal)	간식	저녁(559kcal)	간식	저녁(668kcal)	간식	저녁(511kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 무청시래기국 닭가슴살야채볶음 알감자조림 계절나물 배추김치	오피레 후레쉬베리/ 뉴케어미니	쌀밥/참깨죽 북어국 너비아니조림 고들빼기무말랭이 무침 계절나물 배추김치	오피레 카스테라	쌀밥/완두콩죽 맑은닭개장 징조림 간장고추지 호박새우젓볶음 배추김치	오피레 만두	쌀밥/콩죽 우가지국 조기구이 치커리무침 숙주나물 배추김치	오피레 수박	쌀밥/크림스프 들깨무채국 소고기하이라이스 고로케튀김 양상추샐러드 배추김치	오피레 감자/고구마	쌀밥/들깨죽 맑은순두부국 훈제오리부추볶음 쌈무+허니머스터스 근대된장나물 배추김치	오피레 떡/수정과	쌀밥/야채죽 맑은육개장 두부조림 건새우볶음 꼬시래기무침 배추김치	오피레 바나나
26		27		28		29		30		31			
아침(528kcal)	점심(519kcal)	아침(683kcal)	점심(584kcal)	아침(475kcal)	점심(660kcal)	아침(567kcal)	점심(588kcal)	아침(525kcal)	점심(632kcal)	아침(505kcal)	점심(695kcal)		
쌀밥/흰죽 시금치국 메추리알곤약조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 해물무국 캔공치김치조림 고사리볶음 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 김치국 연두부+양념장 새우볶음 김구이 배추김치	쌀밥/콩죽 어묵국 조기구이 미니리숙주나물 오이양파무침 배추김치	쌀밥/흰죽 북어채무국 햄버섯볶음 무말랭이무침 김구이 배추김치	쌀밥/야채죽 열무된장국 닭살카레볶음 도토리묵야채무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 참치무조림 어묵볶음 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 홍합살무국 훈제오리볶음 양배추+쌈장 청경채생채 배추김치	쌀밥/흰죽 바지락미역국 묵은지닭살볶음 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 근대된장국 떡갈비구이 마늘쫄면새우볶음 숙주나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 어묵국 오징어무조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 콩나물국 코다리무조림 도라지오이생채 계절나물 배추김치		
저녁(614kcal)	간식	저녁(607kcal)	간식	저녁(521kcal)	간식	저녁(569kcal)	간식	저녁(675kcal)	간식	저녁(594kcal)	간식		
쌀밥/들깨죽 콩나물국 닭도리탕 올방개묵무침 오복채무침 배추김치	오피레 과일푸레	쌀밥/참깨죽 아욱된장국 두반장돈육고기 무나물볶음 아삭이고추무침 배추김치	오피레 롤케익	쌀밥/완두콩죽 미역국 생선까스+소스 파리고추멸치볶음 얼갈이나물 배추김치	오피레 반숙란	쌀밥/스위트콘죽 순두부찌개 캔고등어무조림 양상추샐러드 오이지채무침 배추김치	오피레 딸기/바나나케익/ 뉴케어미니	쌀밥/야채죽 맑은육개장 두부조림 목이버섯볶음 계절나물 배추김치	오피레 수박	쌀밥/호박죽 시래기국 제육볶음 상추+쌈장 콩자반 배추김치	오피레 떡/미숫가루두유		

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

※ 원산지 표시 : 쌀(국내산), 배추김치:(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈육(돼지고기:네덜란드산), 돈짜개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈등뼈(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 북어채(러시아산) 생선까스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)

※ 사용하는 품목에 한하여 표시하였으며, 수급상황에 따라 제공 전 원산지 변경 및 기재정정할 수 있습니다.

※ ◆ 대체식품 : 조미김, 김자반, 계란찜, 동치미, 나박김치, 젓갈류, 호박죽, 과일푸레, 뉴케어, 불고기, 유자차, 보리차 등

◆ 1일 총 섭취 에너지량 : 2,000kcal / 1일 총 섭취 단백질량 : 50g~60g

◆ 식단은 식자재 수급에 따라 변경 될 수 있으니 양해바랍니다.

◆ 작성자 : 영양사 전희진