

2026년 7월분 어르신 식단표

일자				1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
아침				완두콩밥 표고버섯들깨국 토마토스크램블 토란대나물 김자반 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 연두부/양념장 청경채나물 오복지 배추김치	병아리콩밥 아욱된장국 달걀양배추볶음 들깨고사리나물 깻잎지 배추김치	잡곡밥 양송이스프 훈제오리청경채볶음 브로콜리두부무침 다진무말랭이 배추김치
점심				잡곡밥 콩가루배춧국 간장돼지불고기 상추/쌈장 콩나물단무지무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 고사리무고등어조림 두부탕수육 근대나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 고구마돈까스/소스 마카로리콘샐러드 시금치나물 배추김치	잡곡밥 파송송계란국 짜장덮밥 단무지 홍시양상추샐러드 배추김치
저녁				잡곡밥 팽이버섯유부국 돈육매추리알장조림 총알새송이볶음 호박나물 배추김치	병아리콩밥 콩나물맑은국 오징어야채볶음 우무묵오이무침 배추된장나물 백김치	잡곡밥 새우완탕 소민짜가지볶음 야채달걀말이 맛살숙주나물 배추김치	완두콩밥 맑은어묵국 생선까스/타르소스 돈육잡채 청경채겉절이 배추김치
간식				요플레	카스타드/요쿠르트	방울토마토	단팥빵/우유
일자	5(일)	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
아침	기장밥 황태콩나물국 도토리묵/양념장 양배추베이컨볶음 김구이 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 너비아니양파구이 감자채볶음 초절임고추지 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 어묵파프리카잡채 미니돈까스/케첩 오복지 배추김치	완두콩밥 크림스프 시금치양파달걀볶음 브로콜리꽃맛살무침 김가루 배추김치	잡곡밥 순두부김치국 너비아니구이 청경채나물 모듬장아찌 배추김치	병아리콩밥 누룽지탕 도토리묵/양념장 쫄갓두부나물 오복지 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 불어묵파프리카볶음 들깨고사리나물 김가루 배추김치
점심	잡곡밥 들깨열무된장국 소불고기청경채볶음 브로콜리/초장 배추나물 백김치	보리밥 사골우거지국 고등어카레구이 양상추차파리유자청무침 시래기된장나물 배추김치	잡곡밥 건새우아욱국 춘천식닭갈비 쫄갓두부무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 야채김자고로케/케첩 순두부야채계란찜 근대나물 배추김치	잡곡밥 달걀파국 달조랭이떡볶이 양배추찜/쌈장 숙주맛살무침 배추김치	잡곡밥 잔치국수 생선까스/소스 단무지부추무침 참외오이샐러드 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 마늘종볶음 동그랑땡 양상추차파리유자청무침 배추김치
저녁	잡곡밥 바지락살시금치국 돼지민짜마파두부 매추리알곤약장조림 오이나물 배추김치	잡곡밥 호박감자된장국 소고기죽순볶음 연두부/양념장 청경채나물 배추김치	잡곡밥 만둣국 카레 새우살브로콜리볶음 들깨고사리나물 배추김치	잡곡밥 김치콩비지찌개 순대/소금 매추리알곤약장조림 호박나물 배추김치	병아리콩밥 미역장국 고등어김치조림 어묵콩나물무침 시금치나물 배추김치	백미밥 순두부맑은국 꼭집스테이크 진미채무침 근대나물 배추김치	완두콩밥 호박감자된장국 돈육모듬장조림 실곤약탕평채 배추나물 백김치
간식	수박	절편	비피더스	김치전	토마토	영양떡	오예스/요쿠르트
일자	12(일)	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
아침	기장밥 표고버섯들깨국 토마토스크램블 토란대나물 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 양배추베이컨볶음 호박채전 오징어무말랭이다짐 배추김치	잡곡밥 황태콩나물국 참치김치볶음 병아리콩조림 깻잎지 배추김치	완두콩밥 양송이스프 브로콜리두부무침 호박나물 오복지 배추김치	잡곡밥 황태콩나물국 시금치양파달걀볶음 단호박샐러드 김자반 배추김치	병아리콩밥 누룽지탕 느타리버섯햄볶음 어묵콩나물무침 무말랭이다짐 배추김치	잡곡밥 표고버섯들깨국 고추장감자조림 도토리묵/양념장 김구이 배추김치
점심	잡곡밥 시금치바지락살된장국 훈제오리채소찜 느타리버섯볶음 부추오이겉절이 배추김치	보리밥 콩가루배춧국 고등어카레구이 브로콜리꽃맛살무침 콩나물들깨찜 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 미니돈까스/케첩 총알새송이볶음 배추나물 수제깍두기	찰밥 닭다리백숙 느타리버섯볶음 도토리묵무침 배추김치 수박화채	보리비빔밥 미소된장국 계란후라이 삼색나물 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 단호박소고기찜 파프리카돈육잡채 청경채비타민겉절이 배추김치	잡곡밥 만두피들깨수제비 닭볶음탕 아삭이고추오이무침 배추된장나물 깍두기
저녁	잡곡밥 물만둣국 닭카레라이스 단무지콩나물무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 들깨갈국수 탕수육/피인애플소스 단호박샐러드 후레쉬오이피클 배추김치	잡곡밥 모듬어묵국 닭가슴살오이냉채 도토리묵상추무침 호박나물 배추김치	잡곡밥 유부쫄갓국 돈육매추리알장조림 양배추표고버섯볶음 시래기된장지짐 배추김치	병아리콩밥 김치콩비지찌개 너비아니구이 맛살브로콜리볶음 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 물만둣국 병아리콩조림 돌자반부추무침 숙주맛살무침 배추김치	완두콩밥 돈육청국장찌개 코다리조림 불어묵파프리카볶음 브로콜리/초장 배추김치
간식	바나나	삶은달걀	쫄떡	두유	연양갱/요쿠르트	인절미	복숭아

2026년 7월분 어르신 식단표

일자	19(일)	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
아침	기장밥 시금치바지락살된장국 양배추베이컨볶음 들깨고사리나물 오복지 배추김치	잡곡밥 아채스프 닭가슴살오이냉채 팽이버섯계란전 김자반 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 당근감자채볶음 토마토스크램블 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 바지락살시금치국 썩갓두부무침 들깨고사리나물 오복지 배추김치	잡곡밥 누룽지 양배추닭살볶음 취나물 김자반 배추김치	병아리콩밥 옥수수스프 볼어묵파프리카볶음 호박나물 깻잎지 배추김치	완두콩밥 소고기미역국 도토리묵/양념장 호박나물 김자반 배추김치
점심	잡곡밥 콩가루배춧국 훈제오리청경채볶음 해물왕자전 오이나물 배추김치	보리밥 사골우거지국 야채감자고로케/케첩 순두부계란찜 근대나물 배추김치	잡곡밥 호박감자된장국 마늘종돈육볶음 콩나물들깨찜 청포묵샐러드 배추김치	병아리콩밥 우동 고구마돈까스/소스 마카로니콘샐러드 근대나물 배추김치	보리밥 콩나물맑은국 콩치감자조림 우무묵오이무침 브로콜리/초장 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 우민찌죽순볶음 연두부/양념장 참나물 배추김치	잡곡밥 녹두삼계탕 애호박전 근대나물 깍두기 조각수박
저녁	잡곡밥 소고기무국 돈육마파가지볶음 실곤약탕평채 시래기된장나물 배추김치	잡곡밥 모듬어묵국 건두부채소무침 곤약매추리알파라장조림 썩갓두부나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 고등어고사리조심 시금치달걀말이 우민찌가지나물 배추김치	잡곡밥 무청들깨시래기국 가지굴소스볶음 야채달걀말이 미나리숙주나물 배추김치	잡곡밥 만둣국 당근감자채볶음 꽃맛살오이무침 시래기된장나물 배추김치	잡곡밥 바지락살칼국수 탕수육/파인애플소스 그린빈스버섯볶음 병아리콩조림 배추김치	잡곡밥 모듬어묵국 고등어감자조림 파리고추양념찜 배추된장나물 깍두기
간식	카스타드/요구르트	삶은감자	요플레	시루떡	단팥빵/우유	참외	영양떡
일자	26(일)	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
아침	잡곡밥 순두부버섯들깨탕 해물왕자전 브로콜리/초장 오복지 배추김치	병아리콩밥 누룽지탕 부추스크램블 근대나물 무말랭이오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 닭살양배추볶음 들깨고사리나물 김구이 배추김치	기장밥 크림스프 시금치양파달걀볶음 호박나물 초절임고추지 배추김치	잡곡밥 향태콩나물국 팽이버섯계란전 근대나물 김자반 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 훈제오리청경채볶음 배추나물 궁채장아찌 배추김치	
점심	잡곡밥 들깨열무된장국 소불고기청경채볶음 새송이버섯조림 취나물 배추김치	잡곡밥 잔치국수 찜만두/양념장 단무지 도토리묵상추무침 배추김치	기장밥 김치콩비지찌개 너비아니구이 맛살브로콜리볶음 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 코다리찜 느타리버섯볶음 취나물 배추김치	보리밥 콩가루배춧국 고구마닭볶음 실곤약탕평채 참나물 배추김치	완두콩밥 삼색수제비국 삼치카레구이 어묵채볶음 비름나물 배추김치	
저녁	병아리콩밥 유부미소국 카레 훈제오리/머스터드 표고버섯나물 배추김치	잡곡밥 시금치바지락살된장국 곤약매추리알장조림 썩갓두부무침 시래기나물 배추김치	완두콩밥 호박감자된장국 소고기가지볶음 야채계란찜 오이나물 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 두부조림 등그랑땡전 숙주나물 배추김치	잡곡밥 달걀파국 깻잎순대볶음 돼지고기모듬장조림 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 제육두루치기 병아리콩조림 시래기나물 배추김치	
간식	비피더스	군만두	수박	인절미	계란토스트	후레쉬베리/우유	

※ 일반식 : 김동화, 김순영, 김유기, 남점순, 박기순, 성옥주, 조순이, 조연희 어르신

※ 죽식 : 조인자 어르신

※ 쇠고기 : 국내산, 돼지고기·닭고기 : 국내산, 쌀 : 국내산, 김치 : 국내산

※ 고혈압, 당뇨 어르신을 위하여 저염식으로 조리하여 제공해 드립니다.

※ 김치는 매회 제공되며, 3찬 당일 조리, 계절 식품으로 제공됩니다.

※ 당일 사정에 따라 대체 식품군으로 변경 될 수 있습니다.