

2026년 7월 1주 식단표 영양사 구미량				
	아침	점심	저녁	간식

7/1 수 1720cal	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	검은깨두유
	들깨무채국	시골된장찌개	민물새우탕	흑미찐빵
	메추리알장조림	가자미조림	돈육고추장불고기	기능별식이
	단호박샐러드	한식잡채	불어묵조림	7곡식죽
	고춧잎무침	브로콜리*초장	상추쌈*쌈장	소고기야채죽
	배추김치	배추김치	배추김치	감자브로콜리죽

7/2 목 1720cal	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	과일주스
	배추된장국	바지락살미역국	물만두국	마가렛트
	돈육장조림	닭볶음탕	두부양념조림	기능별식이
	느타리버섯볶음	카레고로케	햄피망볶음	7곡식죽
	오이지무침	오이부추무침	숙주나물무침	검은깨죽
	배추김치	배추김치	배추김치	소고기미역죽

7/3 금 1720cal	잡곡밥	{가온특식}잡곡밥	잡곡밥	마시는요거트
	어묵국		근대국	마들렌
	야채계란찜		코다리무조림	기능별식이
	호박새우전볶음		숙갓두부무침	7곡식죽
	김자반		치커리유자무침	소고기야채죽
	배추김치		배추김치	견과류죽

7/4 토 1720cal	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	두유
	누룽지	복어국	홍합살미역국	카스타드
	소불고기	돈육김치볶음	계란말이	기능별식이
	어묵채조림	들기름두부구이	가지양념찜	7곡식죽
	비타장아찌	얼갈이된장무침	도라지오이무침	밤죽
	배추김치	배추김치	배추김치	시금치새우죽

쌀: 국내산 보리: 국내산 찹쌀: 국내산 누룽지: (쌀-외국산) 두부류, 콩비지: (대두-외국산/미국, 캐나다, 호주 등)
 백김치/배추김치: (배추: 중국산, 고춧가루: 중국산) 봄동: 국내산 얼갈이: 국내산 고춧가루: 중국산 해물완자: (오징어-외국산) 전복내장: 중국산
 소고기: 호주산 돼지고기 (민치, 채, 불고기, 찌개용): 국내산 닭 (통): 국내산 닭다리살: 브라질산 닭안심: 국내산 오리: 중국산 미꾸라지: 국내산
 비엔나, 스모크햄, 허비야니, 동그랑땡: (계육: 국내산, 돈육: 국내산) 떡갈비: (돈육-국내산) 베이컨: 외국산 아귀: 중국산 비빔오징어젓: 중국산
 동태: 러시아산 명태곤이: 러시아산 코다리: 러시아산 고등어: 국내산 방어: 국내산 꽃게: 중국산 콩치캔: 대만산, 원양산 참치캔: (참치-원양산)
 위 식단은 구매 식자재 수급사정과 영양원 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

2026년 7월 2주 식단표				영양사 구미랑
	아침	점심	저녁	간식
7/5 일 1750cal	잡곡밥 열갈이된장국 두부민짜조림 마늘쫀건새우볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 육개장 계란파리조림 김치전 시금치나물무침 배추김치	잡곡밥 감자다시마국 돈육불고기 검은깨묵*양념장 콩나물무침 배추김치	유산균음료
				찐감자
				기능별식이
				7곡식죽
				녹두죽
				해물죽
7/6 월 1720cal	잡곡밥 순두부백탕 닭살야채볶음 연근조림 단배추된장무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 고등어시래기조림 마카로니콘샐러드 숙갓겉절이 배추김치	잡곡밥 아욱국 닭볶음탕 가지튀김*칠리S 노각무침 배추김치	배주스
				카스텔라
				기능별식이
				7곡식죽
				소고기야채죽
				두부황태죽
7/7 화 1730cal	잡곡밥 복어무국 시금치프리타타 두부양념조림 비타장아찌 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육두루치기 새송이피망볶음 양배추쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 궁중생선전 어묵채볶음 비름고추장무침 배추김치	떠먹는요플레
				바나나
				기능별식이
				7곡식죽
				호박죽
				닭고기죽
7/8 수 1720cal	잡곡밥 유채된장국 돈장조림 감자채볶음 김자반 배추김치	잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 견과멸치볶음 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 두부계란부침 우영조림 숙주미나리무침 배추김치	미숫가루
				미니단팥빵
				기능별식이
				7곡식죽
				소고기야채죽
				감자브로콜리죽
7/9 목 1720cal	잡곡밥 홍합살미역국 스크램블에그 표고파리조림 무잔지채무침 배추김치	잡곡밥 소고기배추국 코다리강정 돈민짜가지볶음 브로콜리숙회*초장 배추김치	잡곡밥 두부새우전국 제육볶음 녹두전 상추쌈*쌈장 배추김치	과일주스
				참봉어빵
				기능별식이
				7곡식죽
				검은깨죽
				소고기미역죽
7/10 금 1720cal	잡곡밥 시금치된장국 떡갈비데리조림 연두부새싹샐러드 마늘쫀고추장무침 배추김치	(가온특식)표리얼무비빔밥 우동국물 강된장 돈육불고기 무생채 열무김치	잡곡밥 된장찌개 감태계란말이 불어묵조림 양배추케요네즈무침 배추김치	마시는요거트
				치즈케이크
				기능별식이
				7곡식죽
				소고기야채죽
				견과류죽
7/11 토 1720cal	잡곡밥 누룽지 소고기장조림 호박새우젓볶음 도시락김 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 훈제오리야채찜 단호박튀김 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 계란국 마파두부 물만두*양념장 콩나물겨자냉채 배추김치	검은깨두유
				밤만쥬
				기능별식이
				7곡식죽
				밤죽
				시금치새우죽
쌀:국내산 보리:국내산 찹쌀:국내산 누룽지:(쌀-외국산) 두부류,콩비지:(대두-외국산/미국,캐나다,호주 등) 백김치/배추김치:(배추:중국산,고춧가루:중국산) 봄동:국내산 열갈이:국내산 고춧가루:중국산 해물완자:(오징어-외국산) 전복내장:중국산 소고기:호주산 돼지고기(민짜,채,불고기,찌개용):국내산 닭(통):국내산 닭다리살:브라질산 닭안심:국내산 오리:중국산 미꾸라지:국내산 비엔나,스모크햄,너비아니,동그랑땡:(계육:국내산,돈육:국내산) 떡갈비:(돈육-국내산) 베이컨:외국산 아귀:중국산 비빔오징어젓:중국산 동태:러시아산 명태곤이:러시아산 코다리:러시아산 고등어:국내산 방어:국내산 꽃게:중국산 콩치캔:대만산,원양산 참치캔:(참치-원양산) 위 식단은 구매 식자재 수급사정과 요양원 사정에 따라 변경될 수 있습니다.				

2026년 7월 3주 식단표				영양사 구미량
	아침	점심	저녁	간식
7/12 일 1750cal	잡곡밥 근대국 콘계란찜 새송이조림 비타장아찌 배추김치	잡곡밥 바지락수제비국 돈사태찜 부추전 그린샐러드*D 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 가자미카레구이 가지굴소스볶음 방풍나물무침 배추김치	유산균음료
				오뜨치즈
				기능별식이
				7곡식죽
				녹두죽
				해물죽
7/13 월 1720cal	잡곡밥 사골우거지국 돈채표고볶음 고구마샐러드 브로콜리*초장 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 닭볶음탕 마늘종어묵볶음 노각무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 돈불고기 민물새우무우조림 양배추쌈*쌈장 배추김치	복숭아주스
				후레쉬베리
				기능별식이
				7곡식죽
				소고기야채죽
				두부황태죽
7/14 화 1730cal	잡곡밥 들깨우채국 메추리알파리조림 호박새우젓볶음 비빔오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 고등어구이 두부콩나물찜 구은파래김*양념장 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 돈육한식잡채 감자조림 시래기된장무침 배추김치	떠먹는요플레
				바나나
				기능별식이
				7곡식죽
				호박죽
				닭고기죽
7/15 수 1720cal	잡곡밥 미역국 두부양념조림 불어묵볶음 고춧잎무침 배추김치	(가온초복특식)흑두찰쌀밥 한방반계탕 해물완자전 아삭이고추쌈장무침 수박 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 삼색계란찜 모듬버섯볶음 오이양파무침 배추김치	검은깨두유
				흑미찐빵
				기능별식이
				7곡식죽
				소고기야채죽
				감자브로콜리죽
7/16 목 1720cal	잡곡밥 아욱국 너비아니피망조림 연두부*양념장 청경채나물무침 배추김치	잡곡밥 꽃게된장국 제육볶음 감자채볶음 상추*쌈장 배추김치	잡곡밥 홍합살무국 닭갈비볶음 톳두부무침 부추양파무침 배추김치	과일주스
				마가렛트
				기능별식이
				7곡식죽
				검은깨죽
				소고기미역죽
7/17 금 1720cal	잡곡밥 콩나물국 스크램블에그 우영채조림 김자반 배추김치	잡곡밥 유부장국 카레라이스 생선까스유린기 미역줄기볶음 미니깍두기	잡곡밥 다시마감자국 민찌두부조림 새우살호박볶음 숙주나물무침 배추김치	마시는요거트
				마들렌
				기능별식이
				7곡식죽
				소고기야채죽
				견과류죽
7/18 토 1720cal	잡곡밥 누룽지 닭안심야채조림 느타리들깨볶음 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 소고기배추국 삼치감자조림 청포묵김가루무침 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 어묵무국 돈육고추장불고기 컬리브로콜리볶음 천사채마요샐러드 배추김치	두유
				카스타드
				기능별식이
				7곡식죽
				밤죽
				시금치새우죽
쌀:국내산 보리:국내산 찹쌀:국내산 누룽지:(쌀-외국산) 두부류,콩비지:(대두-외국산/미국,캐나다,호주 등) 백김치/배추김치:(배추:중국산,고춧가루:중국산) 봄동:국내산 열갈이:국내산 고춧가루:중국산 해물완자:(오징어-외국산) 전복내장:중국산 소고기:호주산 돼지고기(민찌,채,불고기,찌개용):국내산 닭(통):국내산 닭다리살:브라질산 닭안심:국내산 오리:중국산 미꾸라지:국내산 비엔나,스모크햄,너비아니,동그랑땡:(계육:국내산,돈육:국내산) 떡갈비:(돈육-국내산) 베이컨:외국산 아귀:중국산 비빔오징어젓:중국산 동태:러시아산 명태곤이:러시아산 코다리:러시아산 고등어:국내산 방어:국내산 꽃게:중국산 콩치캔:대만산,원양산 참치캔:(참치-원양산) 위 식단은 구매 식자재 수급사정과 요양원 사정에 따라 변경될 수 있습니다.				

2026년 7월 4주 식단표 영양사 구미량				
	아침	점심	저녁	간식
7/19 일 1750cal	잡곡밥 황태무국 계란장조림 가지양파볶음 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 훈제오리부추볶음 두부조림 무생채 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 제육볶음 연근조림 시금치나물무침 배추김치	유산균음료
				찐고구마
				기능별식이
				7곡식죽
				녹두죽
				해물죽
7/20 월 1720cal	잡곡밥 바지락살미역국 돈장조림 감자채볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 코다리무조림 계란찜 오이탕탕이 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 닭볶음탕 새송이볶음 청경채겉절이 배추김치	포도주스
				카스텔라
				기능별식이
				7곡식죽
				소고기야채죽
				두부황태죽
7/21 화 1730cal	잡곡밥 콩나물국 두부양념조림 표고버섯볶음 비타장아찌 배추김치	잡곡밥 된장찌개 돈육불고기 마늘종콩가루찜 양배추/케일썸*쌈장 배추김치	잡곡밥 북어무국 삼치엿장조림 브로콜리맛살볶음 미역오이무침 배추김치	떠먹는요플레
				바나나
				기능별식이
				7곡식죽
				호박죽
				닭고기죽
7/22 수 1720cal	잡곡밥 유채된장국 떡갈비피망볶음 연두부*참깨D 무잔지채무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 안동식찜닭 김치전 콩나물부추무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 야채계란말이 어묵조림 아삭이고추된장무침 배추김치	미숫가루
				미니단팥빵
				기능별식이
				7곡식죽
				소고기야채죽
				감자브로콜리죽
7/23 목 1720cal	잡곡밥 사골대파국 달걀파리조림 단호박샐러드 김자반 배추김치	잡곡밥 물만두국 고등어김치조림 두부구이 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돈육콩나물불고기 멸치볶음 노각무침 배추김치	과일주스
				참봉어빵
				기능별식이
				7곡식죽
				검은깨죽
				소고기미역죽
7/24 금 1720cal	잡곡밥 소고기미역국 계란찜 건새우호박볶음 마늘쫀지무침 배추김치	(가온중복특식)잡곡밥 초계국수 한돈육전 도토리묵야채무침 수제양파장아찌 열무김치	잡곡밥 김치콩나물국 함박스테이크*S 가지양념찜 실곤약야채무침 배추김치	마시는요거트
				치즈케이크
				기능별식이
				7곡식죽
				소고기야채죽
				견과류죽
7/25 토 1720cal	잡곡밥 누룽지 돈육불고기 어묵조림 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 경상도식소고기국 순살치킨강정 느타리호박볶음 양배추케요네즈무침 배추김치	잡곡밥 근대국 임연수구이 감자조림 치커리겉절이 배추김치	검은깨두유
				밤만쥬
				기능별식이
				7곡식죽
				밤죽
				시금치새우죽
쌀:국내산 보리:국내산 찹쌀:국내산 누룽지:(쌀-외국산) 두부류,콩비지:(대두-외국산/미국,캐나다,호주 등) 백김치/배추김치:(배추:중국산,고춧가루:중국산) 봄동:국내산 얼갈이:국내산 고춧가루:중국산 해물완자:(오징어-외국산) 전복내장:중국산 소고기:호주산 돼지고기(민찌,채,불고기,찌개용):국내산 닭(통):국내산 닭다리살:브라질산 닭안심:국내산 오리:중국산 미꾸라지:국내산 비엔나,스모크햄,너비아니,동그랑땡:(계육:국내산,돈육:국내산) 떡갈비:(돈육-국내산) 베이컨:외국산 아귀:중국산 비빔오징어젓:중국산 동태:러시아산 명태곤이:러시아산 코다리:러시아산 고등어:국내산 방어:국내산 꽃게:중국산 콩치캔:대만산,원양산 참치캔:(참치-원양산) 위 식단은 구매 식자재 수급사정과 요양원 사정에 따라 변경될 수 있습니다.				

2026년 7월 5주 식단표			영양사 구미랑	
	아침	점심	저녁	간식
7/26 일 1750cal	잡곡밥 황태국 참치두부조림 새송이볶음 비타장아찌 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 소고기버섯불고기 해물완자전 참나물유자무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 맛살계란찜 돈채죽순볶음 오이무침 배추김치	유산균음료
				오프치즈
				기능별식이
				7곡식죽
				녹두죽
				해물죽
7/27 월 1720cal	잡곡밥 순두부백탕 닭살야채볶음 깻잎순무조림 김자반 배추김치	잡곡밥 콩나물국 가자미카레구이 불어묵조림 그린샐러드*D 배추김치	잡곡밥 감자고추장찌개 돈육불고기 올방개묵무침 시금치나물무침 배추김치	사과주스
				후레쉬베리
				기능별식이
				7곡식죽
				소고기야채죽
				두부황태죽
7/28 화 1730cal	잡곡밥 얼갈이된장국 메추리알장조림 호박볶음 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 도토리묵사발 돈육숙주볶음 브로콜리숙회 숙갓나물무침 배추김치	잡곡밥 어묵탕 두부조림 감자채볶음 시래기된장지짐 배추김치	떠먹는요플레
				바나나
				기능별식이
				7곡식죽
				호박죽
				닭고기죽
7/29 수 1720cal	잡곡밥 홍합살미역국 스크램블에그 돈민짜마늘쫀볶음 비빔오징어젖무침 배추김치	잡곡밥 북어채무국 춘천식닭갈비볶음 부추전 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 고등어무조림 느타리버섯볶음 비름나물고추장무침 배추김치	검은깨두유
				흑미찐빵
				기능별식이
				7곡식죽
				소고기야채죽
				감자브로콜리죽
7/30 목 1720cal	잡곡밥 콩나물국 너비아니부추무침 가지양파볶음 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 호박잎된장찌개 돈육두루치기 감자조림 상추쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 두부새우젓국 닭목은지조림 어묵볶음 부추양파무침 배추김치	과일주스
				마가렛트
				기능별식이
				7곡식죽
				검은깨죽
				소고기미역죽
7/31 금 1720cal	잡곡밥 버섯들깨탕 돈육장조림 감자샐러드 도시락김 배추김치	{가온특식} 잡곡밥 계란파국 옛날짜장면 표고버섯탕수*S 단무지 배추김치	잡곡밥 다시마무채국 제육볶음 브로콜리맛살볶음 양념깻잎무침 배추김치	마시는요거트
				마들렌
				기능별식이
				7곡식죽
				소고기야채죽
				견과류죽
8/1 토 1720cal	0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0	0
				0
				기능별식이
				0
				0
				0
쌀:국내산 보리:국내산 찹쌀:국내산 누룽지:(쌀-외국산) 두부류,콩비지:(대두-외국산/미국,캐나다,호주 등) 백김치/배추김치:(배추:중국산,고춧가루:중국산) 봄동:국내산 얼갈이:국내산 고춧가루:중국산 해물완자:(오징어-외국산) 전복내장:중국산 소고기:호주산 돼지고기(민짜,채,불고기,찌개용):국내산 닭(통):국내산 닭다리살:브라질산 닭안심:국내산 오리:중국산 미꾸라지:국내산 비엔나,스모크햄,너비아니,동그랑땡:(계육:국내산,돈육:국내산) 떡갈비:(돈육-국내산) 베이컨:외국산 아귀:중국산 비빔오징어젖:중국산 동태:러시아산 명태곤이:러시아산 코다리:러시아산 고등어:국내산 방어:국내산 꽃게:중국산 콩치캔:대만산,원양산 참치캔:(참치-원양산) 위 식단은 구매 식자재 수급사정과 요양원 사정에 따라 변경될 수 있습니다.				