식단표

2026년 07월

큰사랑섬김의집

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
아침 식단				잡곡밥 유부국 동그랑땡조림 시래기지짐 도시락김 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 된장국 잡채어묵볶음 연근채소조림 조개젓무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 어묵국 돈채야채볶음 들깨무나물 목이버섯장아찌 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 마파두부 토란대나물 오징어게살무침 배추김치 (615kcal)
점심 식단				잡곡밥 감자호박국 소불고기 만두고추장강정 콩나물무침 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 닭곰탕 알곤이찜 청포묵무침 제철나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 사골우거지국 민찌버터메란조림 단호박샐러드 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 된장국 제육볶음 오징어부추전 양배추찜*쌈장 배추김치 (624kcal)
저녁 식단				잡곡밥 백육개장 삼치엿장구이 가지굴소스볶음 무생채 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 버섯국 마늘간장치킨 매콤감자조림 제철나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 순두부국 오징어고추장볶음 베이컨볶음우동 제철나물 배추김치 (607kcal)	잡곡밥 황태국 깻잎주먹완자 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (628kcal)
오전 간식				참크래커,두유	보리과자,두유		
오후 간식				참외			
구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
아침 식단	잡곡밥 크림스프 떡갈비데리야끼 고사리나물 양념깻잎지 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 유부국 비엔나케찹볶음 시래기지짐 조개젓무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥 버섯국 동그랑땡조림 미역줄기볶음 도시락김 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 콩나물국 참치무조림 토란대나물 목이버섯장아찌 배추김치 (579kcal)	잡곡밥 어묵국 스크램블에그 연근채소조림 블루베리무피클 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 된장국 메추리알조림 제철나물 오징어젓무침 배추김치 (612kcal)	잡곡밥 감자호박국 돈채야채볶음 고사리나물 간장깻잎지 배추김치 (582kcal)
점심 식단	잡곡밥 미역국 훈제오리야채볶음 제철나물 연근흑임자무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 소고기무국 고등어김치조림 잡채 제철나물 배추김치 (633kcal)	잡곡밥 감자호박국 안동찜닭 김말이고추장강정 제철나물 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 된장국 돼지갈비찜 김치전 제철나물 배추김치 (629kcal)	잡곡밥 부대찌개 훈제오리야채볶음 감자채볶음 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 미역국 소불고기 단호박고로케 콩나물무침 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 순살해장국 오징어간장볶음 고구마샐러드 제철나물 배추김치 (624kcal)
저녁 식단	잡곡밥 해물계란국 돈육표고조림 수제비어묵볶음(빨) 제철나물 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 된장국 카레 수제야채튀김 무초절임 배추김치 (618kcal)	잡곡밥 백육개장 김치제육 생선까스*소스 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 순두부국 데미소스함박 도토리묵*양념장 제철나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 황태국 언양식불고기 야채계란찜 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 유부국 가자미구이 볶음짜장우동 제철나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 버섯국 제육볶음 깻잎튀김 제철나물 배추김치 (620kcal)

구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
아침 식단	잡곡밥 크림스프 어묵야채볶음 시래기지짐 도시락김 배추김치 (592kcal)	잡곡밥 해물계란국 미트볼케찹볶음 멸치고추조림 짠지무침 배추김치 (604kcal)	잡곡밥 된장국 돈육무조림 미역줄기볶음 조개젓무침 배추김치 (591kcal)	잡곡밥 유부국 맛살야채볶음 토란대나물 양념깻잎지 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 버섯국 햄양배추볶음 고사리나물 비트무피클 배추김치 (592kcal)	잡곡밥 어묵국 머스타드치킨너겟 연근채소조림 오징어젓게살무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 사골무국 동그랑땡조림 시래기지짐 도시락김 배추김치 (588kcal)
점심 식단	잡곡밥 된장국 돈불고기 감자전 양배추찜*쌈장 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 사골우거지국 코다리무조림 모듬버섯볶음 제철나물 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 황태국 제육볶음 올방개묵*양념장 숙주나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 녹두장각삼계탕 갑오징어초무침 알마늘장아찌 배추김치 (638kcal)	잡곡밥 된장국 알곤이찜 잡채 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 콩나물국 닭갈비 애호박전 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 된장국 돈육김치찜 오징어까스 제철나물 배추김치 (626kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩나물국 순대야채볶음 들기름에그누들 제철나물 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 어묵국 까르보나라치킨 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 순두부국 짜장 해물잡채완자전 단무지무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 백육개장 두부계란지짐 마늘쫑민찌볶음 무생채 배추김치 (639kcal)	잡곡밥 미역국 훈제오리야채볶음 단호박샐러드 제철나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 해물계란국 버섯크림함박 청포묵무침 제철나물 배추김치 (603kcal)	잡곡밥 감자호박국 삼치구이 새송이버섯볶음 제철나물 배추김치 (621kcal)
구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
아침 식단	잡곡밥 크림스프 돈채야채볶음 미역줄기볶음 먹지무침 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 유부국 해물완자조림 무나물 조개젓무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 미역국 마파두부 고사리나물 간장깻잎지 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 해물계란국 메추리알장조림 토란대나물 목이버섯장아찌 배추김치 (592kcal)	잡곡밥 황태국 잡채어묵볶음 시래기지짐 국물채짠지 배추김치 (584kcal)	잡곡밥 유부국 떡갈비데리야끼 미역줄기볶음 오징어젓무침 배추김치 (593kcal)	잡곡밥 어묵국 스크램블에그 토란대나물 도시락김 배추김치 (615kcal)
점심 식단	잡곡밥 황태국 두부양념조림 가지민찌볶음 제철나물 배추김치 (611kcal)	잡곡밥/두부죽 된장국 소불고기 고구마고로케 제철나물 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 부대찌개 고등어무조림 감자샐러드 제철나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/감자죽 콩나물국 돈불야채찜*소스 감자전 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/들깨죽 소고기무국 오징어고추장볶음 제철나물 모듬버섯볶음 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/미역죽 된장국 순살짜장찜닭 깻잎튀김 제철나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 감자호박국 돈불고기 김치전 양배추찜*쌈장 배추김치 (614kcal)
저녁 식단	잡곡밥 순두부국 제육볶음 야채계란찜 파래자반 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 버섯국 안동찜닭 새우볶음우동 양파장아찌 배추김치 (639kcal)	잡곡밥 어묵국 훈제오리야채볶음 도토리묵*양념장 실곤약야채무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 된장국 하이라이스 생선까스*소스 무생채 배추김치 (624kcal)	잡곡밥 백육개장 돈육무조림 수제연근강정 다시마브로콜리숙회 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 버섯국 조기구이 잡채 제철나물 배추김치 (643kcal)	잡곡밥 순두부국 훈제오리야채볶음 멸치고추조림 제철나물 배추김치 (619kcal)

구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
아침 식단	잡곡밥 크림스프 참치무조림 고사리나물 양념깻잎지 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 해물계란국 비엔나케찹볶음 숙주나물 먹지무침 배추김치 (602kcal)	잡곡밥 된장국 돈채야채볶음 연근채소조림 목이버섯장아찌 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 어묵국 미트볼케찹볶음 시래기지짐 오징어젓게살무침 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 콩나물국 어묵야채볶음 토란대나물 도시락김 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 사골무국 돈육무조림 미역줄기볶음 간장깻잎지 배추김치 (592kcal)	
점심 식단	잡곡밥 된장국 김치제육 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (633kcal)	잡곡밥 닭곰탕 경양식돈까스 마늘쫑민찌볶음 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 황태국 알곤이찜 야채고로케 제철나물 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 사골우거지국 민찌버터메란조림 김말이고추장강정 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 된장국 소불고기 고구마샐러드 제철나물 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 미역국 제육볶음 들기름에그누들 제철나물 배추김치 (623kcal)	
저녁 식단	잡곡밥 콩나물국 해물완자전 마늘쫑민찌볶음 제철나물 배추김치 (633kcal)	잡곡밥 미역국 훈제오리야채볶음 오징어까스 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 유부국 광릉식불고기 청포묵김무침 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 버섯국 카레 언양식불고기 과일토핑샐러드 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 순두부국 닭갈비 애호박전 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 감자호박국 고등어구이 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (625kcal)	

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

※ 주식회사 골든존 제공 식단표