

# 식단표

2026년 07월

라파엘요양원

| 구분       |                                                                                |                                                               |                                                                        | 수(07.01)                                                           | 목(07.02)                                                               | 금(07.03)                                                                  | 토(07.04)                                                           |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 |                                                                                |                                                               |                                                                        | 잡곡밥/흰죽<br>유부국<br>동그랑땡조림<br>도시락김<br>배추김치<br>(590kcal)               | 잡곡밥/흰죽<br>된장국<br>잡채어묵볶음<br>조개젓무침<br>배추김치<br>(614kcal)                  | 잡곡밥/흰죽<br>어묵국<br>돈채야채볶음<br>들깨무나물<br>배추김치<br>(588kcal)                     | 잡곡밥/흰죽<br>김치콩나물국<br>마파두부<br>오징어게살무침<br>배추김치<br>(615kcal)           |
| 점심<br>식단 |                                                                                |                                                               |                                                                        | 잡곡밥/옥수수죽<br>감자호박국<br>소불고기<br>만두고추장강정<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(625kcal) | 잡곡밥/참치죽<br>닭곰탕<br>알곤이찜<br>청포묵무침<br>제철나물<br>배추김치<br>(632kcal)           | 잡곡밥/완두콩죽<br>사골우거지국<br>민짜버터메란조<br>림<br>단호박샐러드<br>제철나물<br>배추김치<br>(622kcal) | 잡곡밥/야채죽<br>두부된장국<br>제육볶음<br>오징어부추전<br>양배추찜*쌈장<br>배추김치<br>(624kcal) |
| 저녁<br>식단 |                                                                                |                                                               |                                                                        | 잡곡밥/땅콩죽<br>백육개장<br>삼치엿장구이<br>가지굴소스볶음<br>무생채<br>배추김치<br>(640kcal)   | 잡곡밥/소고기야<br>채죽<br>버섯국<br>마늘간장치킨<br>매콤감자조림<br>제철나물<br>배추김치<br>(621kcal) | 잡곡밥/당근죽<br>순두부국<br>오징어고추장볶<br>음<br>베이컨볶음우동<br>제철나물<br>배추김치<br>(607kcal)   | 잡곡밥/계란죽<br>황태무국<br>깻잎주먹완자<br>제철나물<br>병아리콩조림<br>배추김치<br>(628kcal)   |
| 오전<br>간식 |                                                                                |                                                               |                                                                        | 카스타드/요구르<br>트                                                      | 수박/수박갈음주<br>스                                                          | 찐붕어빵/사이다                                                                  | 메론/메론갈음주<br>스                                                      |
| 구분       | 일(07.05)                                                                       | 월(07.06)                                                      | 화(07.07)                                                               | 수(07.08)                                                           | 목(07.09)                                                               | 금(07.10)                                                                  | 토(07.11)                                                           |
| 아침<br>식단 | 잡곡밥/흰죽<br>어묵무국<br>떡갈비데리야끼<br>양념깻잎지<br>배추김치<br>(595kcal)                        | 잡곡밥/흰죽<br>순두부계란탕<br>비엔나케찹볶음<br>시래기지짐<br>배추김치<br>(605kcal)     | 잡곡밥/흰죽<br>느타리버섯된장<br>국<br>동그랑땡조림<br>도시락김<br>배추김치<br>(601kcal)          | 잡곡밥/흰죽<br>콩나물국<br>참치무조림<br>목이버섯장아찌<br>배추김치<br>(579kcal)            | 잡곡밥/흰죽<br>시금치된장국<br>스크램블에그<br>블루베리무피클<br>배추김치<br>(595kcal)             | 잡곡밥/흰죽<br>애호박새우젓국<br>메추리알조림<br>오징어젓무침<br>배추김치<br>(612kcal)                | 잡곡밥/흰죽<br>감자계란국<br>돈채야채볶음<br>간장깻잎지<br>배추김치<br>(582kcal)            |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥/참치죽<br>사골미역국<br>훈제오리야채볶<br>음<br>제철나물<br>양배추흑임자샐<br>러드<br>배추김치<br>(624kcal) | 잡곡밥/닭죽<br>소고기무국<br>고등어김치조림<br>잡채<br>제철나물<br>배추김치<br>(633kcal) | 잡곡밥/소고기죽<br>감자호박국<br>안동찜닭<br>김말이고추장강<br>정<br>제철나물<br>배추김치<br>(617kcal) | 잡곡밥/브로콜리<br>죽<br>된장국<br>돼지갈비찜<br>김치전<br>제철나물<br>배추김치<br>(629kcal)  | 잡곡밥/단호박죽<br>부대찌개<br>훈제오리야채볶<br>음<br>감자채볶음<br>제철나물<br>배추김치<br>(625kcal) | 잡곡밥/흑임자죽<br>미역국<br>소불고기<br>단호박고로케<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(631kcal)           | 잡곡밥/땅콩죽<br>순살해장국<br>오징어간장볶음<br>고구마샐러드<br>제철나물<br>배추김치<br>(624kcal) |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥/버섯죽<br>해물계란국<br>돈육표고조림<br>수제비어묵볶음(<br>빨)<br>제철나물<br>배추김치<br>(640kcal)      | 잡곡밥/두부죽<br>된장국<br>카레<br>수제야채튀김<br>무초절임<br>배추김치<br>(618kcal)   | 잡곡밥/두부죽<br>백육개장<br>김치제육<br>생선까스*소스<br>제철나물<br>배추김치<br>(615kcal)        | 잡곡밥/감자죽<br>순두부국<br>데미소스함박<br>도토리묵*양념장<br>제철나물<br>배추김치<br>(623kcal) | 잡곡밥/들깨죽<br>황태국<br>언양식불고기<br>야채계란찜<br>제철나물<br>배추김치<br>(630kcal)         | 잡곡밥/미역죽<br>유부국<br>가자미구이<br>볶음짜장우동<br>제철나물<br>배추김치<br>(632kcal)            | 잡곡밥/옥수수죽<br>버섯국<br>제육볶음<br>깻잎튀김<br>제철나물<br>배추김치<br>(620kcal)       |
| 오전<br>간식 | 찐감자/사이다                                                                        | 딸기도넛/두유                                                       | 수박/수박갈음주<br>스                                                          | 안홍찐빵/요구르<br>트                                                      | 참외갈음주스                                                                 | 토마토갈음주스                                                                   | 카스타드/요구르<br>트                                                      |

| 구분       | 일(07.12)                                                             | 월(07.13)                                                           | 화(07.14)                                                                    | 수(07.15)                                                             | 목(07.16)                                                                  | 금(07.17)                                                                     | 토(07.18)                                                               |
|----------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 | 잡곡밥/흰죽<br>크림스프<br>어묵야채볶음<br>시래기지짐<br>도시락김<br>배추김치<br>(592kcal)       | 잡곡밥/흰죽<br>해물계란국<br>미트볼계찹볶음<br>멸치고추조림<br>짜지무침<br>배추김치<br>(604kcal)  | 잡곡밥/흰죽<br>된장국<br>돈육무조림<br>미역줄기볶음<br>조개젓무침<br>배추김치<br>(591kcal)              | 잡곡밥/흰죽<br>유부국<br>맛살야채볶음<br>토란대나물<br>양념깻잎지<br>배추김치<br>(590kcal)       | 잡곡밥/흰죽<br>버섯국<br>햄양배추볶음<br>고사리나물<br>비트무피클<br>배추김치<br>(592kcal)            | 잡곡밥/흰죽<br>어묵국<br>머스타드치킨너<br>겉<br>연근채소조림<br>오징어젓게살무<br>침<br>배추김치<br>(614kcal) | 잡곡밥/흰죽<br>사골무국<br>동그랑땡조림<br>시래기지짐<br>도시락김<br>배추김치<br>(588kcal)         |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥/소고기야<br>채죽<br>된장국<br>돈불고기<br>감자전<br>양배추찜*쌈장<br>배추김치<br>(647kcal) | 잡곡밥/당근죽<br>사골우거지국<br>코다리무조림<br>모듬버섯볶음<br>제철나물<br>배추김치<br>(634kcal) | 잡곡밥/고구마죽<br>황태국<br>제육볶음<br>올방개묵*양념장<br>숙주나물<br>배추김치<br>(625kcal)            | 잡곡밥/기장죽<br>녹두장각삼계탕<br>갑오징어초무침<br>알마늘장아찌<br>배추김치<br>(638kcal)         | 잡곡밥/시금치죽<br>된장국<br>알곤이찜<br>잡채<br>제철나물<br>배추김치<br>(619kcal)                | 잡곡밥/닭야채죽<br>콩나물국<br>닭갈비<br>애호박전<br>제철나물<br>배추김치<br>(619kcal)                 | 잡곡밥/계란죽<br>된장국<br>돈육김치찜<br>오징어까스<br>제철나물<br>배추김치<br>(626kcal)          |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥/참치죽<br>콩나물국<br>순대야채볶음<br>들기름에그누들<br>제철나물<br>배추김치<br>(610kcal)    | 잡곡밥/완두콩죽<br>어묵국<br>까르보나라치킨<br>제철나물<br>병아리콩조림<br>배추김치<br>(621kcal)  | 잡곡밥/팥죽<br>순두부국<br>짜장<br>해물잡채완자전<br>단무지무침<br>배추김치<br>(619kcal)               | 잡곡밥/깨죽<br>백육개장<br>두부계란지짐<br>마늘쫀민지볶음<br>무생채<br>배추김치<br>(639kcal)      | 잡곡밥/새우죽<br>미역국<br>훈제오리아채볶<br>음<br>단호박샐러드<br>제철나물<br>배추김치<br>(621kcal)     | 잡곡밥/황태죽<br>해물계란국<br>버섯크림함박<br>청포묵무침<br>제철나물<br>배추김치<br>(603kcal)             | 잡곡밥/야채죽<br>감자호박국<br>삼치구이<br>새송이버섯볶음<br>제철나물<br>배추김치<br>(621kcal)       |
| 오전<br>간식 | 찐옥수수/사이다                                                             | 카스타드/요구르<br>트                                                      | 수박/수박갈음주<br>스                                                               | 블루베리우유주<br>스                                                         | 찐감자/사이다                                                                   | 카스타드/두유                                                                      | 불고기피자/사이<br>다                                                          |
| 구분       | 일(07.19)                                                             | 월(07.20)                                                           | 화(07.21)                                                                    | 수(07.22)                                                             | 목(07.23)                                                                  | 금(07.24)                                                                     | 토(07.25)                                                               |
| 아침<br>식단 | 잡곡밥/흰죽<br>사골미역국<br>돈채야채볶음<br>미역줄기볶음<br>배추김치<br>(621kcal)             | 잡곡밥/흰죽<br>유부된장국국<br>해물완자조림<br>무나물<br>배추김치<br>(588kcal)             | 잡곡밥/흰죽<br>순두부계란탕<br>마파두부<br>간장깻잎지<br>배추김치<br>(585kcal)                      | 잡곡밥/흰죽<br>어묵무국<br>메추리알장조림<br>토란대나물<br>배추김치<br>(592kcal)              | 잡곡밥/흰죽<br>황태계란국<br>잡채어묵볶음<br>시래기지짐<br>배추김치<br>(584kcal)                   | 잡곡밥/흰죽<br>들깨무채국<br>떡갈비데리야끼<br>미역줄기볶음<br>배추김치<br>(593kcal)                    | 잡곡밥/흰죽<br>애호박새우젓국<br>스크램블에그<br>도시락김<br>배추김치<br>(615kcal)               |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥/버섯죽<br>황태국<br>두부양념조림<br>가지민씨볶음<br>제철나물<br>배추김치<br>(611kcal)      | 잡곡밥/두부죽<br>된장국<br>소불고기<br>고구마고로케<br>제철나물<br>배추김치<br>(610kcal)      | 잡곡밥/두부죽<br>부대찌개<br>고등어무조림<br>감자샐러드<br>제철나물<br>배추김치<br>(621kcal)             | 잡곡밥/감자죽<br>콩나물국<br>돈불야채찜*소스<br>감자전<br>제철나물<br>배추김치<br>(619kcal)      | 잡곡밥/들깨죽<br>소고기무국<br>오징어고추장볶<br>음<br>제철나물<br>모듬버섯볶음<br>배추김치<br>(639kcal)   | 잡곡밥/미역죽<br>된장국<br>순살짜장찜닭<br>깻잎튀김<br>제철나물<br>배추김치<br>(621kcal)                | 잡곡밥/옥수수죽<br>감자호박국<br>돈불고기<br>김치전<br>양배추찜*쌈장<br>배추김치<br>(614kcal)       |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥/참치죽<br>순두부국<br>제육볶음<br>야채계란찜<br>파래자반<br>배추김치<br>(631kcal)        | 잡곡밥/닭죽<br>버섯국<br>안동찜닭<br>새우볶음우동<br>양파장아찌<br>배추김치<br>(639kcal)      | 잡곡밥/소고기죽<br>어묵국<br>훈제오리아채볶<br>음<br>도토리묵*양념장<br>실곤약야채무침<br>배추김치<br>(619kcal) | 잡곡밥/브로콜리<br>죽<br>된장국<br>하이라이스<br>생선까스*소스<br>무생채<br>배추김치<br>(624kcal) | 잡곡밥/단호박죽<br>백육개장<br>돈육무조림<br>수제연근강정<br>다시마브로콜리<br>숙회<br>배추김치<br>(630kcal) | 잡곡밥/흑임자죽<br>버섯국<br>조기구이<br>잡채<br>제철나물<br>배추김치<br>(643kcal)                   | 잡곡밥/땅콩죽<br>순두부국<br>훈제오리아채볶<br>음<br>멸치고추조림<br>제철나물<br>배추김치<br>(619kcal) |
| 오전<br>간식 | 사과잼쿠키/요구<br>르트                                                       | 미니찐붕어빵/사<br>이다                                                     | 수박/수박갈음주<br>스                                                               | 블루베리갈음주<br>스                                                         | 안흥찐빵/두유                                                                   | 카스타드/요구르<br>트                                                                | 블루베리케이크/<br>두유                                                         |

| 구분       | 일(07.26)                                                              | 월(07.27)                                                          | 화(07.28)                                                           | 수(07.29)                                                              | 목(07.30)                                                      | 금(07.31)                                                            |  |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|
| 아침<br>식단 | 잡곡밥/흰죽<br>콩나물국<br>참치무조림<br>양념깻잎지<br>배추김치<br>(610kcal)                 | 잡곡밥/흰죽<br>해물계란국<br>비엔나케찹볶음<br>숙주나물<br>배추김치<br>(602kcal)           | 잡곡밥/흰죽<br>호박된장국<br>돈채야채볶음<br>연근채소조림<br>배추김치<br>(588kcal)           | 잡곡밥/흰죽<br>어묵무국<br>미트볼케찹볶음<br>시래기지짐<br>배추김치<br>(601kcal)               | 잡곡밥/흰죽<br>콩나물국<br>토마토스크럼블<br>도시락김<br>배추김치<br>(585kcal)        | 잡곡밥/흰죽<br>사골무국<br>돈육무조림<br>간장깻잎지<br>배추김치<br>(592kcal)               |  |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥/참치죽<br>두부된장국<br>김치제육<br>제철나물<br>병아리콩조림<br>배추김치<br>(633kcal)       | 잡곡밥/완두콩죽<br>닭곰탕<br>경양식돈까스<br>마늘쫀민씨볶음<br>제철나물<br>배추김치<br>(615kcal) | 잡곡밥/팔죽<br>황태계란국<br>알곤이찜<br>야채고로케<br>제철나물<br>배추김치<br>(634kcal)      | 잡곡밥/깨죽<br>사골우거지국<br>민씨버터메란조림<br>김말이고추장강정<br>제철나물<br>배추김치<br>(622kcal) | 잡곡밥/새우죽<br>된장국<br>소불고기<br>고구마샐러드<br>제철나물<br>배추김치<br>(645kcal) | 잡곡밥/황태죽<br>바지락미역국<br>제육볶음<br>들기름에그누들<br>제철나물<br>배추김치<br>(623kcal)   |  |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥/소고기야채죽<br>참치김치찌개<br>해물완자전<br>마늘쫀민씨볶음<br>제철나물<br>배추김치<br>(633kcal) | 잡곡밥/당근죽<br>동태탕<br>간장불고기<br>양배추굴소스볶음<br>제철나물<br>배추김치<br>(619kcal)  | 잡곡밥/고구마죽<br>유부된장국<br>광릉식불고기<br>청포묵김무침<br>제철나물<br>배추김치<br>(628kcal) | 잡곡밥/기장죽<br>미소된장국<br>카레<br>연양식불고기<br>과일토피נג샐러드<br>배추김치<br>(619kcal)    | 잡곡밥/시금치죽<br>순두부국<br>닭갈비<br>애호박전<br>제철나물<br>배추김치<br>(630kcal)  | 잡곡밥/닭야채죽<br>감자호박국<br>고등어구이<br>올방개묵*양념장<br>제철나물<br>배추김치<br>(625kcal) |  |
| 오전<br>간식 | 수박/수박갈음주스                                                             | 안홍찐빵/두유                                                           | 롤케이크/요구르트                                                          | 찐감자/사이다                                                               | 사과잼쿠키/요구르트                                                    | 카스타드/두유                                                             |  |

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.  
 ※ 원산지 표시 : 국내산 : 쌀,보리,팥,김치,닭,돼지고기,쇠고기,무,감자  
 수입산 : 소고기(미국,호주) 오징어(원양선) 김치,조기(중국) 고등어(뉴질랜드) 두부,콩(수입산)  
 ※ 청주시어린이사회복지급식관리지원센터 제공 식단표