

# 식단표

2026년 07월

영광노인복지센터 노인요양공동생활가정

| 구분       |                                                                |                                                                      |                                                                    | 수(07.01)                                                          | 목(07.02)                                                             | 금(07.03)                                                            | 토(07.04)                                                           |
|----------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 |                                                                |                                                                      |                                                                    | 쌀밥<br>미소된장국<br>돈채야채볶음<br>두부간장조림<br>상추겉절이<br>김치<br>(643kcal)       | 쌀밥<br>홍합무국<br>너비아니구이<br>단호박조림<br>치커리유자청무<br>침<br>김치<br>(675kcal)     | 쌀밥<br>들깨미역국<br>쇠고기버섯불고<br>기<br>감자당근조림<br>매운콩나물무침<br>김치<br>(632kcal) | 쌀밥<br>어묵김치국<br>마파두부<br>양파볶음<br>조미김<br>김치<br>(647kcal)              |
| 점심<br>식단 |                                                                |                                                                      |                                                                    | 흑미밥<br>미역오이냉국<br>콩치무조림<br>동그랑땡전<br>메밀순나물<br>김치<br>(691kcal)       | 기장밥<br>시래기된장국<br>오리주물럭<br>상추쌈&쌈장<br>무말랭이무침<br>김치<br>(678kcal)        | 보리밥<br>콩나물김치국<br>마파두부<br>우채버섯볶음<br>열무순나물<br>김치<br>(689kcal)         | 잡곡밥<br>청국장찌개<br>제육볶음<br>오징어무조림<br>깻잎순나물<br>김치<br>(686kcal)         |
| 저녁<br>식단 |                                                                |                                                                      |                                                                    | 쌀밥<br>쇠고기무국<br>오징어양배추볶<br>음<br>라볶이<br>숙주나물<br>김치<br>(759kcal)     | 쌀밥<br>돈육김치찌개<br>쇠고기장조림<br>마늘쫀든새우볶<br>음<br>고춧잎나물<br>김치<br>(676kcal)   | 쌀밥<br>목사발<br>돈육전<br>코다리양념찜<br>미나리무침<br>김치<br>(668kcal)              | 쌀밥<br>콩나물국<br>메추리알파리조<br>림<br>미역줄기볶음<br>양배추된장무침<br>김치<br>(678kcal) |
| 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 | 쌀밥<br>감자다시마국<br>돈육김치볶음<br>계란후라이<br>가지나물<br>김치<br>(657kcal)     | 쌀밥<br>쇠고기당면국<br>감자당근조림<br>순두부&양념장<br>비름나물된장무<br>침<br>김치<br>(687kcal) | 쌀밥<br>두부호박찌개<br>돈육콩나물찜<br>목이버섯들깨볶<br>음<br>깻잎장아찌<br>김치<br>(693kcal) | 쌀밥<br>수제비국<br>스크램블에그<br>가지굴소스볶음<br>조미김<br>김치<br>(726kcal)         | 쌀밥<br>참치김치찌개<br>치킨너겟&소스<br>파리고추멸치조<br>림<br>마늘쫀장아찌<br>김치<br>(752kcal) | 쌀밥<br>배추된장국<br>볼어묵야채볶음<br>연두부&양념장<br>매밀순나물<br>김치<br>(651kcal)       | 쌀밥<br>햄김치찌개<br>두부양념조림<br>양파볶음<br>참나물무침<br>김치<br>(648kcal)          |
| 점심<br>식단 | 쌀밥<br>라면<br>단무지무침<br>김치<br>(999kcal)                           | 차조밥<br>근대된장국<br>버섯탕수육&소스<br>돈채가지볶음<br>치커리사과생채<br>김치<br>(726kcal)     | 흑미밥<br>쇠고기미역국<br>순대야채볶음<br>알감자조림<br>마늘쫀무침<br>김치<br>(764kcal)       | 귀리밥<br>감자탕<br>갈치무조림<br>청포묵표고볶음<br>고구마순된장나<br>물<br>김치<br>(697kcal) | 기장밥<br>얼갈이된장국<br>제육볶음<br>상추쌈&쌈장<br>무말랭이무침<br>김치<br>(677kcal)         | 보리밥<br>우무냉콩국<br>돈육메추리알조<br>림<br>호박새우젓조림<br>콩나물무침<br>김치<br>(773kcal) | 수수밥<br>유부된장국<br>춘천닭갈비<br>연두부&양념장<br>가지나물<br>김치<br>(646kcal)        |
| 저녁<br>식단 | 쌀밥<br>유부된장국<br>치킨너겟&소스<br>가지굴소스볶음<br>고구마순나물<br>김치<br>(736kcal) | 쌀밥<br>돈육김치찌개<br>건새우무조림<br>가자미구이<br>동글이오이무침<br>김치<br>(730kcal)        | 쌀밥<br>청국장찌개<br>비엔나소세지볶<br>음<br>마늘쫀멸치볶음<br>썩갓나물<br>김치<br>(688kcal)  | 쌀밥<br>어묵무국<br>닭튀김<br>미역줄기볶음<br>깻잎순나물<br>김치<br>(788kcal)           | 쌀밥<br>쇠고기콩나물국<br>두부구이&양념장<br>돈채청경채볶음<br>청경채나물<br>김치<br>(712kcal)     | 쌀밥<br>만두국<br>카레라이스<br>도토리묵무침<br>단무지무침<br>김치<br>(693kcal)            | 쌀밥<br>오이미역냉국<br>콩치김치조림<br>시금치달걀볶음<br>상추겉절이<br>김치<br>(688kcal)      |

| 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 | 쌀밥<br>꽃게탕<br>맛살계란볶음<br>청포묵무침<br>조미김<br>김치<br><br>(758kcal)     | 쌀밥<br>어묵숙갓탕<br>너비아니구이<br>미역줄기볶음<br>조미김<br>김치<br><br>(687kcal)       | 쌀밥<br>콩나물김치국<br>스크램블에그<br>느타리버섯볶음<br>양념고추지<br>김치<br><br>(654kcal)   | 쌀밥<br>감자다시마국<br>비엔나소세지볶음<br>감자당근조림<br>청경채나물<br>김치<br><br>(715kcal) | 쌀밥<br>수제비국<br>동그랑땡전<br>가지조림<br>비름나물된장무침<br>김치<br><br>(740kcal)      | 쌀밥<br>꽃게탕<br>돈육메알장조림<br>우무채무침<br>조미김<br>김치<br><br>(688kcal)         | 쌀밥<br>순두부찌개<br>닭가슴살카레<br>사각어묵볶음<br>머위대들깨볶음<br>김치<br><br>(675kcal)        |
| 점심<br>식단 | 쌀밥<br>두부새우젓국<br>떡갈비구이<br>호박볶음<br>얼갈이겉절이<br>김치<br><br>(637kcal) | 보리밥<br>얼갈이된장국<br>닭야채볶음<br>새송이곤약조림<br>숙주미니리무침<br>김치<br><br>(712kcal) | 흑미밥<br>목사발<br>삼치카레구이<br>두부양념조림<br>치커리생채<br>김치<br>(675kcal)          | 차조밥<br>한방오리백숙<br>오복지무침<br>오이부추무침<br>수박<br>김치<br><br>(687kcal)      | 기장밥<br>건새우아욱국<br>소고기버섯불고기<br>상추쌈&쌈장<br>단무지무침<br>김치<br><br>(612kcal) | 잡곡밥<br>쇠고기무국<br>맛살계란말이<br>마늘쫀건새우볶음<br>우무채무침<br>김치<br><br>(677kcal)  | 귀리밥<br>복어미역국<br>오삼불고기<br>호박새우젓볶음<br>열무순나물<br>김치<br><br>(700kcal)         |
| 저녁<br>식단 | 쌀밥<br>부추된장국<br>돈장조림<br>느타리버섯볶음<br>오이지무침<br>김치<br><br>(649kcal) | 쌀밥<br>동태탕<br>돈육메알장조림<br>오징어야채볶음<br>가지나물무침<br>김치<br><br>(668kcal)    | 쌀밥<br>쇠고기무국<br>돈가스&소스<br>호박새우젓조림<br>동글이오이무침<br>김치<br><br>(906kcal)  | 쌀밥<br>돈육김치찌개<br>치킨너겟&소스<br>우채우영볶음<br>참나물무침<br>김치<br><br>(732kcal)  | 쌀밥<br>오징어무국<br>돈육양배추볶음<br>떡볶이<br>깻잎순나물<br>김치<br><br>(605kcal)       | 쌀밥<br>건새우무채국<br>당면불고기<br>감자채볶음<br>양배추생채<br>김치<br><br>(722kcal)      | 쌀밥<br>쇠고기콩나물국<br>돈육김치볶음<br>계란후라이<br>얼갈이겉절이<br>김치<br><br>(640kcal)        |
| 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 | 쌀밥<br>콩나물국<br>소세지전<br>양파볶음<br>마늘쫀무침<br>김치<br><br>(646kcal)     | 쌀밥<br>계란실파국<br>쇠고기무조림<br>느타리버섯볶음<br>오이지무침<br>김치<br><br>(624kcal)    | 쌀밥<br>쇠고기무국<br>두부양념조림<br>가지굴소스볶음<br>미나리나물<br>김치<br><br>(621kcal)    | 쌀밥<br>수제비국<br>치킨너겟&소스<br>호박새우젓볶음<br>조미김<br>김치<br><br>(756kcal)     | 쌀밥<br>돈육호박찌개<br>쇠고기오이볶음<br>연두부&양념장<br>궁채나물<br>김치<br><br>(619kcal)   | 쌀밥<br>들깨미역국<br>스크램블에그<br>감자당근조림<br>오복지<br>김치<br><br>(648kcal)       | 쌀밥<br>콩나물김치국<br>돈곤약장조림<br>양파볶음<br>조미김<br>김치<br><br>(646kcal)             |
| 점심<br>식단 | 수수밥<br>짜장라면<br>단무지무침<br>김치<br><br>(943kcal)                    | 보리밥<br>시래기된장국<br>묵은지닭볶음<br>호박전<br>고구마대된장무침<br>김치<br><br>(655kcal)   | 차조밥<br>가지냉국<br>카레소스<br>건새우무조림<br>매운콩나물무침<br>김치<br><br>(660kcal)     | 흑미밥<br>순대국<br>돈장조림<br>사각어묵볶음<br>열무순나물<br>김치<br><br>(688kcal)       | 기장밥<br>청국장찌개<br>돈육간장불고기<br>상추쌈/쌈장<br>양념고추지<br>김치<br><br>(696kcal)   | 잡곡밥<br>오리탕<br>두부구이&양념장<br>호박새우젓조림<br>치커리생채<br>김치<br><br>(712kcal)   | 수수밥<br>우무냉공국<br>코다리양념찜<br>떡갈비아채볶음<br>비름나물무침<br>김치<br><br>(678kcal)       |
| 저녁<br>식단 | 쌀밥<br>청국장찌개<br>돈곤약장조림<br>연두부&양념장<br>무생채<br>김치<br><br>(707kcal) | 쌀밥<br>참치김치찌개<br>두부계란전<br>사각어묵볶음<br>숙주나물<br>김치<br><br>(640kcal)      | 쌀밥<br>유부된장국<br>미트볼케첩조림<br>골뱅이야채무침<br>메밀순나물무침<br>김치<br><br>(677kcal) | 쌀밥<br>순두부찌개<br>훈제오리볶음<br>야채김말이튀김<br>실파자반무침<br>김치<br><br>(659kcal)  | 쌀밥<br>쇠고기콩나물국<br>새우살부추전<br>돈채가지볶음<br>양배추생채<br>김치<br><br>(688kcal)   | 쌀밥<br>감자다시마국<br>오징어야채볶음<br>메추리알파리조림<br>상추겉절이<br>김치<br><br>(680kcal) | 쌀밥<br>계란실파국<br>닭데리야끼소스<br>조림<br>마늘쫀건새우볶음<br>얼갈이나물<br>김치<br><br>(648kcal) |

| 구분       | 일(07.26)                                                           | 월(07.27)                                                                | 화(07.28)                                                              | 수(07.29)                                                               | 목(07.30)                                                        | 금(07.31)                                                             |  |
|----------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|
| 아침<br>식단 | 쌀밥<br>알탕<br>계란후라이<br>도토리묵새싹무<br>침<br>콩나물무침<br>김치<br><br>(668kcal)  | 쌀밥<br>버섯들깨탕<br>군만두<br>햄감자채볶음<br>상추겉절이<br>김치<br><br>(651kcal)            | 쌀밥<br>유부된장국<br>오리훈제찜&소스<br>새송이버섯볶음<br>조미김<br>김치<br><br>(745kcal)      | 쌀밥<br>콩나물김치국<br>스크램블에그<br>쇠고기오이볶음<br>도라지초무침<br>김치<br><br>(614kcal)     | 쌀밥<br>청국장찌개<br>햄두부조림<br>양파볶음<br>오이지무침<br>김치<br><br>(727kcal)    | 쌀밥<br>참치김치찌개<br>볼어묵야채볶음<br>순두부&양념장<br>깻잎순나물<br>김치<br><br>(714kcal)   |  |
| 점심<br>식단 | 쌀밥<br>들깨미역국<br>두부구이&양념장<br>콩치김치조림<br>얼갈이겉절이<br>김치<br><br>(644kcal) | 보리밥<br>얼갈이된장국<br>안동찜닭<br>오징어무조림<br>콩나물무침<br>김치<br><br>(688kcal)         | 차조밥<br>미역오이냉국<br>마파가지<br>순두부&양념장<br>열무순나물<br>김치<br><br>(747kcal)      | 흑미밥<br>짬뽕국<br>돈육감자조림<br>어묵파리고추볶<br>음<br>머위대들깨볶음<br>김치<br><br>(800kcal) | 기장밥<br>건새우아욱국<br>수육<br>상추쌈&쌈장<br>숙주미나리무침<br>김치<br><br>(681kcal) | 잡곡밥<br>쇠고기무국<br>잡채<br>호박새우젓조림<br>고구마대된장무<br>침<br>김치<br><br>(814kcal) |  |
| 저녁<br>식단 | 쌀밥<br>근대된장국<br>삼겹살구이<br>상추쌈&쌈장<br>오이고추<br>김치<br><br>(798kcal)      | 쌀밥<br>순두부찌개<br>두부양념조림<br>마늘쫄면새우볶<br>음<br>동글이오이무침<br>김치<br><br>(706kcal) | 쌀밥<br>돈육호박찌개<br>후랑크소세지볶<br>음<br>미역줄기볶음<br>썩갓나물<br>김치<br><br>(755kcal) | 쌀밥<br>어묵무국<br>떡갈비아채볶음<br>갈치구이<br>실파자반무침<br>김치<br><br>(759kcal)         | 쌀밥<br>쇠고기배추국<br>돈장조림<br>볼어묵야채볶음<br>가지나물<br>김치<br><br>(688kcal)  | 쌀밥<br>알탕<br>계란말이<br>쭈꾸미야채무침<br>매운콩나물무침<br>김치<br><br>(679kcal)        |  |

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

※ 원산지 표시 : 돼지고기, 닭고기, 오리고기 국내산, 쇠고기 호주산, 배추김치 (배추-국내산 고춧가루-중국산), 고등어국내산, 갈치 모로코산을 사용하고 있습니다.

※ 식단은 시장 구매 사정상 변경 될 수 있습니다.