식단표

2026년 07월

삼성실버케어

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
아침 식단				백미밥 어묵국 닭볶음탕 시래기된장지짐 숙주나물무침 물김치 (585kcal)	백미밥 안매운육개장 마파두부 잔멸치볶음 호박나물 배추김치 (631kcal)	백미밥 사골우거지국 고등어카레구이 명엽채조림 콩나물무침 배추김치 (641kcal)	백미밥 도토리묵국 찹스테이크 연근조림 오이무침 배추김치 (512kcal)
점심 식단				잡곡밥 된장찌개 우삼겹굴소스볶음 도토리묵&양념장 오복지무침 배추김치 (806kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 훈제오리단호박찜 우엉채조림 부추무침 깍두기 (537kcal)	잡곡밥 황태미역국 채소계란말이 볼어묵볶음 참취나물무침 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 순두부국 오삼불고기 가지나물 상추쌈&쌈장 배추김치 (507kcal)
저녁 식단				잡곡밥 감자다시마국 삼치조림 표고버섯볶음 도라지나물 배추김치 (532kcal)	잡곡밥 무채국 떡갈비구이 브로콜리무침 간장깻잎지 배추김치 (567kcal)	곤드레밥&양념장 호박된장국 동태전 목이버섯볶음 고추지절임 배추김치 (758kcal)	잡곡밥 순살감자탕 반달메추리알장조림 맛살채소볶음 청경채겉절이 배추김치 (617kcal)
구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
아침 식단	백미밥 호박새우젓국 오리훈제&머스타드 김구이 무생채 배추김치 (614kcal)	백미밥 닭개장 순살가자미찜 브로콜리두부무침 호박잎나물 배추김치 (548kcal)	백미밥 누룽지탕 돈사태찜 가지나물 부추겉절이 배추김치 (569kcal)	백미밥 시래기국 반달메추리알장조림 두부구이&양념장 근대나물 깍두기 (547kcal)	백미밥 순대국 닭살구이 참나물무침 김구이 배추김치 (516kcal)	백미밥 미역국 소불고기 시래기된장지짐 단호박찜 배추김치 (546kcal)	백미밥 사골파국 닭찜 고사리나물 오이고추쌈장무침 깍두기 (548kcal)
점심 식단	잡곡밥 순대국 참치김치볶음 온두부찜 파프리카새콤무침 깍두기 (806kcal)	잡곡밥 들깨수제비국 소고기잡채 명엽채조림 꽈리추양념찜 배추김치 (694kcal)	잡곡밥 사골우거지국 채소계란찜 햄구이&케찹 양파장아찌 깍두기 (561kcal)	잔치국수 추가밥 떡갈비구이 오이나물 양배추샐러드&참깨D 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 설렁탕 고등어조림 동부묵무침 청경채나물 배추김치 (597kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육수육 들기름막국수 상추쌈&쌈장 배추김치 (769kcal)	잡곡밥 동태탕 옛날소시지전&케찹 김가루쪽파무침 오복지무침 배추김치 (242kcal)
저녁 식단	잡곡밥 버섯들깨탕 동그랑땡전 무른병아리콩조림 깻잎나물 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 감자다시마국 너비아니구이 볼어묵볶음 쪽파무침 배추김치 (538kcal)	잡곡밥 얼갈이맑은국 임연수구이 죽순채볶음 열무나물 배추김치 (483kcal)	잡곡밥 수제비국 오리불고기 치커리무침 간장깻잎지 배추김치 (616kcal)	잡곡밥 계란국 동그랑땡전 새송이버섯볶음 연근조림 배추김치 (493kcal)	잡곡밥 완자탕 계란말이 맛살채소볶음 고춧잎무침 배추김치 (596kcal)	잡곡밥 무채국 돈육김치볶음 온두부찜 열무된장무침 깍두기 (492kcal)

구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
아침 식단	백미밥 들깨버섯탕 너비아니구이 시금치나물 도토리묵무침 배추김치 (591kcal)	백미밥 소고기미역국 해물동그랑땡 시래기된장지짐 오이지무침 배추김치 (503kcal)	백미밥 누룽지탕 돈채피망볶음 들깨무나물 얼갈이무침 배추김치 (454kcal)	백미밥 사골파국 스크램블에그 두부조림 깻순나물 배추김치 (636kcal)	백미밥 안매운육개장 코다리찜 근대나물무침 미역줄기볶음 배추김치 (520kcal)	백미밥 우거지해장국 떡갈비구이 도토리묵무침 가지찜 배추김치 (553kcal)	백미밥 배추된장국 계란말이 우민찌가지볶음 도라지오이무침 깍두기 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥 된장찌개 우삼겹굴소스볶음 깻잎나물 마늘장아찌 배추김치 (668kcal)	잡곡밥 차돌된장찌개 갈치구이 죽순채볶음 참나물무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥 미역국 반달메추리알장조림 연두부찜&양념장 가지나물 배추김치 (477kcal)	잡곡밥 녹두반계탕 해물파전 탕평채 오이고추&쌈장 배추김치 (980kcal)	잡곡밥 사골파국 찹스테이크 들기름호박나물 더덕무침 배추김치 (477kcal)	잡곡밥 북엇국 닭볶음탕 김구이 치커리겉절이 배추김치 (475kcal)	잡곡밥 순살감자탕 멸치조림 어묵채소볶음 상추겉절이 배추김치 (576kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자다시마국 오리훈제&머스타드 부추전 단배추나물 나박물김치 (674kcal)	잡곡밥 근대맑은국 닭갈비 도라지무침 간장깻잎지 배추김치 (505kcal)	잡곡밥 안매운김칫국 소고기육전&양념장 시금치무침 양파장아찌 깍두기 (599kcal)	잡곡밥 버섯맑은국 오리불고기 청경채나물 오복지무침 배추김치 (530kcal)	잡곡밥 미소장국 돈육짜장소스 만두찜&초간장 고춧잎나물무침 배추김치 (633kcal)	잡곡밥 콩나물국 오리훈제&머스타드 깻잎쌈&쌈무 우엉조림 배추김치 (556kcal)	잡곡밥 순대국 새우깻잎전 파프리카볶음 시금치나물 배추김치 (571kcal)

구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
아침 식단	백미밥 순두부국 삼치구이 곤드레나물 무말랭이무침 배추김치 (573kcal)	백미밥 물만둣국 채소계란말이 명엽채조림 가지찜 배추김치 (622kcal)	백미밥 누룽지탕 고등어무조림 호박잎나물 연근조림 배추김치 (574kcal)	백미밥 미역국 돈육장조림 어묵볶음 시금치나물 배추김치 (545kcal)	백미밥 설렁탕 너비아니구이 맛살채소볶음 오이고추쌈장무침 배추김치 (689kcal)	백미밥 황태국 햄구이&케찹 무른병아리콩조림 고춧잎나물 배추김치 (525kcal)	백미밥 안매운김칫국 목살채소볶음 더덕구이 마늘쫑무침 나박물김치 (550kcal)
점심 식단	잡곡밥 들깨버섯탕 너비아니구이 동부묵&양념장 단호박범벅 배추김치 (531kcal)	잡곡밥 콩나물국 등갈비찜 고춧잎나물무침 배추겉절이 깍두기 (537kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 닭살구이 깍둑감자조림 상추무침 배추김치 (505kcal)	잡곡밥 왕만둣국 마파두부 꽈리고추멸치볶음 열무나물 배추김치 (579kcal)	잡곡밥 계란실파국 오리훈제&머스타드 깻잎나물볶음 단호박찜 배추김치 (498kcal)	삼색나물비빔밥 유부장국 소고기육전&양념장 마늘장아찌 청경채겉절이 나박물김치 (662kcal)	잡곡밥 명란애호박국 스크램블에그 잔멸치볶음 오이들깨나물 배추김치 (494kcal)
저녁 식단	잡곡밥 미역국 제육불고기 표고버섯볶음 얼갈이나물 깍두기 (589kcal)	잡곡밥 사골우거지국 소불고기 잡채 시래기된장지짐 배추김치 (637kcal)	잡곡밥 쑥갓된장국 해물동그랑땡 가지찜 취나물무침 배추김치 (451kcal)	잡곡밥 건새우맑은국 찹스테이크 목이버섯볶음 양상추샐러드&흑임자D 배추김치 (520kcal)	잡곡밥 무채국 삼치구이 브로콜리숙회&초고추장 오복지무침 배추김치 (479kcal)	잡곡밥 닭곰탕 온두부찜&김치볶음 어묵채볶음 얼갈이나물 깍두기 (559kcal)	잡곡밥 갈비탕 새우살채소볶음 감자조림 치커리겉절이 배추김치 (665kcal)

구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
아침 식단	백미밥 된장찌개 순살닭볶음탕 죽순채소볶음 숙주나물 배추김치 (598kcal)	백미밥 호박새우젓국 반달메추리알장조림 잔멸치볶음 치커리겉절이 배추김치 (486kcal)	백미밥 누룽지탕 해물동그랑땡 가지찜 김구이 배추김치 (563kcal)	백미밥 근대된장국 닭가슴살장조림 참나물무침 꽃맛살샐러드 배추김치 (565kcal)	백미밥 미역국 목살채소구이 탕평채 오이무침 배추김치 (543kcal)	백미밥 사골파국 오리훈제&머스타드 깻잎볶음 단호박찜 배추김치 (471kcal)	
점심 식단	잡곡밥 사골파국 갈치구이 김가루쪽파무침 마늘장아찌 배추김치 (695kcal)	잡곡밥 완자탕 순살가자미찜 김자반볶음 시래기된장지짐 깍두기 (536kcal)	잡곡밥 시금치된장국 버섯계란전 브로콜리새우볶음 호박잎나물 배추김치 (596kcal)	잡곡밥 안매운육개장 순대야채볶음 낙지젓갈무침 무생채 깍두기 (477kcal)	잡곡밥 도토리묵국 제육불고기 양배추쌈&쌈장 과일샐러드 배추김치 (695kcal)	잡곡밥 순살감자탕 두부조림 사각어묵볶음 콩나물무침 배추김치 (605kcal)	
저녁 식단	잡곡밥 오징어뭇국 고추잡채&꽃빵 연두부찜 들기름무지짐 배추김치 (781kcal)	잡곡밥 감자다시마국 소고기야채볶음 열무나물 마늘쫑지 배추김치 (530kcal)	잡곡밥 닭곰탕 카레두부구이 잔멸치볶음 배추나물 깍두기 (532kcal)	잡곡밥 북엇국 돈까스&소스 꽈리고추찜 숙주나물무침 배추김치 (715kcal)	잡곡밥 안매운김칫국 삼치구이 연근조림 양배추찜&쌈장 깍두기 (510kcal)	쇠고기채소볶음밥 유부장국 만두찜&초간장 브로콜리숙회&초고추장 단무지무침 열무김치 (618kcal)	

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