식단표

2026년 07월

해바라기요양원

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
아침 식단				잡곡밥/참치야채죽 어묵탕 베이컨달걀스크램블 참나물무침 깻잎무침 배추김치	잡곡밥/병아리콩죽 콩나물국 해물동그랑땡 얼갈이무침 무장아찌 배추김치	잡곡밥/바지락야채죽 애호박두부된장국 소시지야채볶음 미역줄기볶음 알배추무침 배추김치	잡곡밥/게살야채죽 유부된장국 꽁치통조림무조림 청포묵무침 브로콜리된장무침 배추김치
점심 식단				혼합잡곡밥/기장죽 소고기미역국 오징어삼겹살불고기 열무된장무침 천사채샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 알탕 제육불고기 실곤약야채무침 감자샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 닭곰탕 임연수구이 감자야채볶음 맛살양파샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 시금치된장국 콩나물불고기 고사리나물 양배추채오이무침 배추김치
저녁 식단				흰밥/흰죽 김치콩나물국 돈다짐육가지볶음 미나리무침 고추장마늘쫑 배추김치	흰밥/흰죽 얼갈이된장국 메추리알새송이조림 시금치무침 도라지나물 배추김치	흰밥/흰죽 아욱된장국 돈민찌두부조림 오이고추된장무침 느타리볶음 배추김치	흰밥/흰죽 황태무국 두부강정 숙주미나리무침 우엉조림 배추김치
오전 간식				식혜	사과음료	요거트	배주스
오후 간식				꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이

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/연근죽 바지락미역국 야채달걀말이 고구마줄기나물 궁채나물 배추김치	잡곡밥/새우야채죽 순두부국 치킨너겟 애호박새우젓볶음 연근조림 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 얼갈이들깨탕 연두부와양념장 새송이볶음 돌미나리무침 배추김치	잡곡밥/참치야채죽 콩비지탕 햄감자조림 도토리묵무침 쑥갓무침 배추김치	잡곡밥/병아리콩죽 호박새우젓국 깐풍기 브로콜리샐러드 무나물 배추김치	잡곡밥/바지락야채죽 전주콩나물국 참치김치찜 오이무침 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥/게살야채죽 감자국 연두부달걀찜 무생채 가지볶음 배추김치
점심 식단	혼합잡곡밥/표고버섯죽 감자새우젓국 마파두부 표고무조림 청경채무침 배추김치	혼합잡곡밥/들깨죽 육개장 닭다리살볶음탕 열무된장무침 해초샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 건홍합미역국 삼겹살숙주볶음 오이부추무침 목이버섯양파볶음 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 근대된장국 제육버섯불고기 청경채나물무침 우엉당근조림 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 꽃게탕 카레라이스 애호박볶음 오이양파무침 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 열무우거지들깨탕 가자미구이 양배추된장무침 도라지볶음 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 콩비지찌개 돼지숙주볶음 고사리나물 실곤약야채무침 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 시금치된장국 콩나물불고기 고사리나물 양배추채오이무침 배추김치	흰밥/흰죽 아욱된장국 돼지고기가지볶음 브로콜리무침 야채전 배추김치	흰밥/흰죽 배추콩국 훈제오리야채볶음 가지나물 무생채 배추김치	흰밥/흰죽 물만두달걀국 소고기청경채볶음 얼갈이무침 부추전 배추김치	흰밥/흰죽 얼갈이된장국 메추리알마늘장조림 알배추무침 단호박샐러드 배추김치	흰밥/흰죽 느타리소고기국 두부조림 시금치나물 곰피무침 배추김치	흰밥/흰죽 표고미역된장국 훈제오리감자볶음 청경채나물 도시락김 배추김치
오전 간식	황도	두유	요거트음료	식혜	사과음료	요거트	배주스
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이
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/연근죽 새우젓무국 볼어묵볶음 콩나물무침 코올슬로 배추김치	잡곡밥/새우야채죽 참치김치찌개 두부강정 당근양파볶음 느타리버섯볶음 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 황태무국 미니돈까스 시금치된장무침 연근조림 배추김치	잡곡밥/참치야채죽 애호박된장국 너비아니구이 알배기무침 깻잎절임 배추김치	잡곡밥/병아리콩죽 연두부달걀국 참치무조림 고사리볶음 청포묵묵무침 배추김치	잡곡밥/바지락야채죽 얼갈이된장국 만두탕수 도라지볶음 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥/게살야채죽 순두부새우젓국 소시지야채볶음 숙주나물무침 도시락김 배추김치
점심 식단	혼합잡곡밥/표고버섯죽 닭곰탕 날치알두부무침 미나리무침 도라지볶음 배추김치	혼합잡곡밥/들깨죽 사골곰탕 소고기다짐오이볶음 열무된장무침 톳무침 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 소고기미역국 훈제오리김치볶음 오이부추무침 건새우마늘쫑볶음 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 도토리묵탕 두반장제육볶음 숙주미나리무침 치커리샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 오징어무국 마파두부 느타리야채볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 해물버섯국 임연수구이 가지굴소스볶음 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 열무우거지들깨탕 애호박돈민찌볶음 알배추된장무침 천사채맛살샐러드 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 콩비지찌개 돼지숙주볶음 고사리나물 실곤약야채무침 배추김치	흰밥/흰죽 바지락무국 닭가슴살새송이장조림 참나물무침 우엉당근조림 배추김치	흰밥/흰죽 콩비지찌개 돈육애호박볶음 돌미나리무침 숙주나물 배추김치	흰밥/흰죽 근대된장국 소불고기 브로콜리무침 고구마샐러드 배추김치	흰밥/흰죽 배추된장국 돈육가지조림 얼갈이무침 도시락김 배추김치	흰밥/흰죽 건홍합무국 닭가슴살볶음 오이고추무침 가지나물 배추김치	흰밥/흰죽 표고미역된장국 소고기볶음 무나물 마늘쫑무침 배추김치
오전 간식	황도	두유	요거트음료	식혜	사과음료	요거트	배주스
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이

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/연근죽 게살크레미달걀국 미트볼스테이크 도토리묵&양념장 애호박볶음 배추김치	잡곡밥/새우야채죽 계란국 베이컨새송이볶음 느타리야채볶음 돌미나리무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 건홍합무국 오믈렛 우엉조림 도라지초무침 배추김치	잡곡밥/참치야채죽 시래기곰국 두부완자 목이버섯볶음 알배기김무침 배추김치	잡곡밥/병아리콩죽 애호박새우젓국 동태시금치전 연근흑임자샐러드 오이고추장무침 배추김치	잡곡밥/바지락야채죽 순두부국 오징어너겟 청포묵김무침 브로콜리맛살샐러드 배추김치	잡곡밥/게살야채죽 버섯된장국 어묵볶음 감자피망간장조림 가지나물무침 배추김치
점심 식단	혼합잡곡밥/표고버섯죽 시금치된장국 제육불고기 양배추찜 맛살양파볶음 배추김치	혼합잡곡밥/들깨죽 알탕 제육간장불고기 무나물 열무된장지짐 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 황태미역국 스파게티 시금치나물 게맛살양파샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 오이미역냉국 소불고기 숙주나물 무생채 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 팽이두부된장국 돈육두부조림 알배추된장무침 마카로니샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 삼계탕(중복) 메밀전병 부추무침 오이고추된장무침 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 콩나물국 소고기청경채볶음 콩나물양파무침 열무우거지무침 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 열무우거지들깨탕 애호박돈민찌볶음 알배추된장무침 천사채맛살샐러드 배추김치	흰밥/흰죽 청경채된장국 닭볶음탕 고구마샐러드 오이부추무침 배추김치	흰밥/흰죽 콩나물무국 마파두부 양배추맛살굴소스볶음 얼갈이나물무침 배추김치	흰밥/흰죽 근대된장국 제육야채볶음 당근양파볶음 느타리애호박볶음 배추김치	흰밥/흰죽 콩비지탕 훈제오리야채볶음 부추양파무침 고사리볶음 배추김치	흰밥/흰죽 소고기미역국 두부강정 미역줄기볶음 얼갈이된장무침 배추김치	흰밥/흰죽 사골배추국 메추리알장조림 청경채무침 목이버섯볶음 배추김치
오전 간식	황도	두유	요거트음료	식혜	사과음료	요거트	배주스
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이
구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
아침 식단	잡곡밥/연근죽 무콩국 팝콘치킨 양파장아찌 도라지오이볶음 배추김치	잡곡밥/새우야채죽 유채된장국 함박스테이크 목이버섯볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 참치미역국 두부튀김 가지나물 알배추김무침 배추김치	잡곡밥/참치야채죽 새우젓무국 탕수육 도시락김 고사리나물 배추김치	잡곡밥/병아리콩죽 동태탕 떡산적 열무무침 우엉조림 배추김치	잡곡밥/바지락야채죽 쑥갓어묵국 햄숙주볶음 감자조림 오이지무침 배추김치	
점심 식단	혼합잡곡밥/표고버섯죽 물만두달걀국 돈육두부무조림 연근조림 도시락김 배추김치	혼합잡곡밥/들깨죽 소고기파육개장 제육간장불고기 청경채나물겉절이무침 양배추샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 두부된장국 닭야채볶음 오이부추무침 마늘쫑무침 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 계란국 짜장면 무생채 코올슬로 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 들깨버섯국 소불고기 콩나물양파볶음 실곤약맛살샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 유부된장국 닭갈비 목이버섯볶음 부추전 배추김치	
저녁 식단	흰밥/흰죽 콩나물국 소고기청경채볶음 콩나물양파볶음 열무우거지들깨볶음 배추김치	흰밥/흰죽 아욱된장국 새송이메추리알장조림 단호박샐러드 가지나물무침 배추김치	흰밥/흰죽 물만두국 돈육애호박볶음 느타리야채볶음 얼갈이들깨무침 배추김치	흰밥/흰죽 순두부새우젓국 소고기가지볶음볶음 숙주나물 돌미나리무침 배추김치	흰밥/흰죽 근대된장국 돈육팽이두부조림 해초샐러드 무나물볶음 배추김치	흰밥/흰죽 황태미역국 훈제오리볶음 톳무침 애호박새우젓볶음 배추김치	
오전 간식	황도	두유	요거트음료	식혜	사과음료	요거트	
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	

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

※ (주)동행 제공 식단표