

구립수유실버데이케어센터 2026년 7월 식단



작성자 : ㈜올바른 한주미 영양사

구분			07월 01일	07월 02일	07월 03일	07월 04일
중식			잡곡밥 된장국 야채카레 소세지야채볶음 락교무침 김치	잡곡밥 다시마채무국 돈불고기 실곤약야채무침 두반장가지볶음 김치	잡곡밥 고추장찌개 너비아니새송이조림 포시래기무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 된장국 춘천닭갈비 어묵볶음 오이무침 김치
			719kcal	688kcal	695kcal	676kcal
열량			요플레/버터링,요구르트	요플레/과일투팅	올무차/메론,바나나,보리차	요플레/밤만쥬,주스
간식			기장밥 사골국 훈제오리아채볶음 시래기조림 얼갈이겉절이 김치	기장밥 순두부호박국 부대볶음 건새우무조림 청경채겉절이 김치	기장밥 미역국 오징어야채볶음 연근조림 치커리무침 김치	
열량			703kcal	674kcal	642kcal	
구분	07월 06일	07월 07일	07월 08일	07월 09일	07월 10일	07월 11일
중식	잡곡밥 된장국 김치제육볶음 툇무침 청경채겉절이 김치	잡곡밥 고추장찌개 야채계란찜 아삭이양파무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 미역국 소불고기 동부목김가루무침 파채무침 김치	잡곡밥 계란파국 하이라이스 오복지무침 맛살파리조림 김치	잡곡밥 콩나물냉국 강된장 멸치볶음 마늘종고추장무침 김치	잡곡밥 우거지해장국 소세지케찹볶음 콩자반 치커리무침 김치
	686kcal	638kcal	712kcal	725kcal	687kcal	639kcal
열량	요플레/찰떡쿠키,요구르트	요플레/밀크웨이퍼,두유	요플레/마들렌,요구르트	올무차/참외,바나나,요구르트	요플레/미니사과쿠키,두유	요플레/미니롤케이크,요구르트
간식	기장밥 맑은콩나물국 베이컨야채볶음 감자조림 수제장아찌 김치	기장밥 어묵국 불고기목찜 고구마조림 홀그레인오이무침 김치	기장밥 시래기국 등그랑땡조림 브로콜리초무침 구운호박무침 김치	기장밥 오징어무국 돈육강정 코슬솔로 얼갈이겉절이 김치	기장밥 팽이미소국 안동찜닭 실곤약야채무침 숙손야채볶음 김치	
열량	671kcal	705kcal	684kcal	717kcal	655kcal	
구분	07월 13일	07월 14일	07월 15일	07월 16일	07월 17일	07월 18일
중식	잡곡밥 된장국 제육볶음 곤약표고조림 해초무침 김치	잡곡밥 어묵국 궁중떡볶이 콩나물겨자무침 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 뼈없는감자탕 두부조림 부추겉절이 도시락김 김치	잡곡밥 목사발 닭볶음탕 미역줄기볶음 청경채겉절이 김치	잡곡밥 창국장 삼치구이 목이버섯냉채 열무겉절이 김치	잡곡밥 들깨버섯국 돈채굴소스볶음 알감자조림 무생채 김치
	668kcal	682kcal	743kcal	652kcal	671kcal	653kcal
열량	요플레/버터링,요구르트	요플레/과일빙수	요플레/에이스,요구르트	요플레/야채크레커,주스	요플레/웨하스,요구르트	요플레/미니팬케익,두유
간식	기장밥 미역국 달걀감자조림 동부목무침 양배추홀그레인무침 김치	기장밥 된장국 소고기야채볶음 병아리콩조림 파채무침 김치	기장밥 사골국 콩치캐김치조림 우영채볶음 근대나물 김치	기장밥 다시마채무국 돈불고기 마늘종멸치볶음 수제양파장아찌 김치	※수요조사 결과에 따라 주간 운영하거나 휴관 될 수 있음 ※	
열량	670kcal	713kcal	674kcal	669kcal		
구분	07월 20일	07월 21일	07월 22일	07월 23일	07월 24일	07월 25일
중식	잡곡밥 된장국 시래기불고기 브로콜리초무침 어묵볶음 김치	잡곡밥 홍합무국 짜장소스 해파리냉채 수제장아찌 김치	잡곡밥 콩나물국 야채계란찜 연근조림 청경채겉절이 김치	잡곡밥 미역냉국 비벼먹는장조림 미나리무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 달다리삼계탕 청포묵무침 고들빼기무침 도시락김 김치	잡곡밥 된장국 갈비맛불고기 파채무침 어묵잡채 김치
	655kcal	740kcal	645kcal	682kcal	774kcal	663kcal
열량	요플레/미니카스테라,요구르트	요플레/포테이토초코,주스	올무차/메론,바나나,우수수차	요플레/엄마손파이,두유	요플레/과일푸딩	요플레/랑그르사,두유
간식	기장밥 부대찌개 차돌감자조림 죽순채야채볶음 얼갈이겉절이 김치	기장밥 바지락미역국 술불맛닭조림 피망야채볶음 마늘종무침 김치	기장밥 아욱국 고추장불고기 우무목무침 그린빈건새우볶음 김치	기장밥 소고기무국 참치김치볶음 양배추참깨무침 시래기지짐 김치	기장밥 순두부백탕 소고기버섯소스 유부냉채 짜사이무침 김치	
열량	728kcal	683kcal	681kcal	693kcal	707kcal	
구분	07월 27일	07월 28일	07월 29일	07월 30일	07월 31일	
중식	잡곡밥 고추장찌개 돈불고기 콩자반 부추양파무침 김치	보리밥 콩나물국 계란후라이+약고추장 열무겉절이 무생채 김치	잡곡밥 된장국 돈육감자찜 비빔당면 오이생채 김치	잡곡밥 우거지해장국 마파두부 포시래기무침 치커리무침 김치	잡곡밥 창국장 달걀곤약조림 멸치볶음 얼갈이겉절이 김치	
	675kcal	711kcal	683kcal	657kcal	687kcal	
열량	올무차/골드키위,바나나,보리차	요플레/롤리폴리,두유	요플레/휘낭시에,요구르트	요플레/크리스피롤,주스	요플레/쿠키,두유	
간식	기장밥 된장국 오징어야채볶음 새송이조림 해초무침 김치	기장밥 버섯두부국 떡갈비조림 실곤약야채무침 청경채겉절이 김치	기장밥 미역국 동태무조림 굴소스야채볶음 마늘종무침 김치	기장밥 오징어무국 소고기버섯소스 미역줄기초무침 도토리묵무침 김치	기장밥 사골국 불맛불고기 삼색겨자채 근대나물 김치	
열량	692kcal	648kcal	688kcal	706kcal	653kcal	

♥ 위 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.

♥ 원산지 : 쌀(백미/참쌀/흑미/누룽지)-국내산, 김치(배추,고추가루)-중국산, 두부(대두) - 외국산, 돈육-국내산, 달다리살-브라질산, 닭가슴살-국내산, 훈제오리-국내산, 모듬햄(돈육)-국내산, 미트볼(돈육,계육)-국내산, 우육-호주산, 돈육강정-국내산, 너비아니(계육,돈육)-국내산,비안나(계육,돈육)-국내산,풍치(캔)-원양산,동태-러시아산, 오징어-칠레산, 가자파-미국산, 닭안심-국내산,매물완자:연육(인도네시아)

♥ 당뇨 저염식 관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다.