

식단표

2026년 07월

나무주간보호센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			혼합잡곡밥 소고기버섯탕 호박채전 어묵볶음 오복지무침 다진깍두기 (538kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 닭볶음탕 고구마줄기볶음 치커리생채 다진깍두기 (513kcal)	혼합잡곡밥 순두부김치국 콩치구이 맛살샐러드 숙주나물 백김치 (520kcal)	혼합잡곡밥 아욱국 하이라이스 팽이버섯전 알배기배추생채 백김치 (517kcal)
저녁 식단			혼합잡곡밥 콩비지찌개 떡잡채 감자조림 꼬들장아찌 다진깍두기 (511kcal)	혼합잡곡밥 닭곰탕 옛날소시지전 튀각 상추무침 다진깍두기 (522kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 새우동그랑땡 느타리볶음 미역무침 백김치 (512kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 메추리알케찹조림 양배추흑임자샐러드 시래기지짐 백김치 (502kcal)
오전 간식			단호박죽	곡물스낵/주스	수박	누룽지죽
오후 간식			바나나라떼	베지밀	잣두유	떠먹는요거트
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음 감자샐러드 치커리생채 배추김치 (543kcal)	혼합잡곡밥 어묵국 고기두부조림 취어채무침 열무나물 배추김치 (520kcal)	혼합잡곡밥 들깨미역국 찜닭 미나리전 무생채 배추김치 (551kcal)	혼합잡곡밥 감자국 물만두강정 연근조림 청경채굴소스볶음 배추김치 (510kcal)	혼합잡곡밥 콩비지찌개 돼지불고기 상추무침 오징어젓무침 배추김치 (540kcal)	혼합잡곡밥 우거지된장국 임연수구이 맛살샐러드 오이쌈장무침 배추김치 (519kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 유부우동국 카레라이스 미트볼탕수 오이무침 배추김치 (518kcal)	혼합잡곡밥 다시마무국 우렁된장짜글이 잡채 해초무침 배추김치 (515kcal)	혼합잡곡밥 시래기된장국 마파두부 콩단백잡채 컬리플라워무침 배추김치 (535kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 고등어구이 비엔나조림 시래기지짐 배추김치 (516kcal)	혼합잡곡밥 만두국 실곤약야채무침 얼갈이나물 마카로니샐러드 배추김치 (522kcal)	혼합잡곡밥 가쓰오장국 치킨너겟 단호박묵무침 알배기배추샐러드 배추김치 (520kcal)
오전 간식	카스타드/주스	김스낵/헛개차	단호박죽	스프	수박	빵/주스
오후 간식	스트로베리라떼	특등급콩두유	베지밀	마시는요거트	떠먹는요거트	옥수수라떼

구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	혼합잡곡밥 순두부들깨탕 콩치무조림 느타리전 부추생채 배추김치 (532kcal)	혼합잡곡밥 된장찌개 코다리강정 청포묵무침 열무나물 배추김치 (538kcal)	혼합잡곡밥 양배추국 훈제오리찜 과일샐러드 도라지채무침 배추김치 (550kcal)	혼합잡곡밥 팽이장국 돈까스 고구마샐러드 오이무침 배추김치 (510kcal)	혼합잡곡밥 수제비국 어묵잡채 연두부&양념장 그린샐러드 배추김치 (535kcal)	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 순대볶음 미역초무침 콩나물무침 배추김치 (532kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 순두부찌개 메추리알조림 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치 (510kcal)	혼합잡곡밥 유부장국 돈사태곤약찜 토마토샐러드 명엽채무침 배추김치 (541kcal)	혼합잡곡밥 빚떡국 김치전 알감자조림 참깨소스양배추무침 배추김치 (520kcal)	혼합잡곡밥 된장찌개 닭살냉채 연근조림 해초무침 배추김치 (520kcal)	혼합잡곡밥 유부된장국 너비아니구이 도토리묵무침 고구마순볶음 배추김치 (532kcal)	혼합잡곡밥 미역장국 두부조림 간장오이국수 오이쌈장무침 배추김치 (512kcal)
오전 간식	빵/보리차	야채죽	치즈롤인/주스	야채죽	사과/두유	스프
오후 간식	스트로베리라떼	하루썩썩요거트	메론두유	검은콩두유	요거타임	황도
구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	영양밥&양념장 배추국 장조림 맛살미역초무침 식물성요구르트 배추김치 (522kcal)	혼합잡곡밥 오징어무국 탕수육 연근채샐러드 무나물 배추김치 (560kcal)	혼합잡곡밥 아욱된장국 참스테이크 새송이조림 고구마순볶음 배추김치 (562kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 가자미구이 도토리묵무침 마늘쫄볶음 배추김치 (520kcal)	혼합잡곡밥 사골무국 오징어초무침 메밀소바 시금치나물 배추김치 (521kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 닭살데리야끼구이 감자샐러드 숙주나물 배추김치 (512kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 들깨미역국 생선전 도라지초무침 청포묵감가루무침 배추김치 (542kcal)	혼합잡곡밥 북어국 순살닭강정 우엉조림 양상추샐러드 배추김치 (532kcal)	혼합잡곡밥 유부장국 두부카레소스 과일샐러드 숙갓무침 배추김치 (523kcal)	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 돈육가지볶음 무청시래기지짐 도시락김 배추김치 (544kcal)	혼합잡곡밥 미소장국 삼치구이 계란스크램블 고추쌈장무침 배추김치 (510kcal)	혼합잡곡밥 양배추국 계란장조림 어묵볶음 오이초무침 배추김치 (493kcal)
오전 간식	단팥빵/우유	프로바이오틱	찜감자/헛개차	에너지/곡물스낵	수박	누룽지탕
오후 간식	배음료	비타민두유	바나나	스트로베리라떼	베지밀	마시는요거트

구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	혼합잡곡밥 안매운육개장 단호박찜 시래기지짐 미나리무침 배추김치 (562kcal)	시래기밥&양념장 미소장국 생선까스 참나물겉절이 꼬들단무지 백김치 (528kcal)	혼합잡곡밥 오이냉국 간장불고기 계란찜 마늘장아찌 배추김치 (536kcal)	혼합잡곡밥 북어국 찹스테이크 샤인머스캣푸딩 무나물 열무김치 (545kcal)	혼합잡곡밥 계란탕 짜장소스 미트볼탕수/요구르트 유자단무지채무침 다진깍두기 (550kcal)	
저녁 식단	혼합잡곡밥 콩나물국 제육볶음 감자조림 오이지무침 배추김치 (532kcal)	혼합잡곡밥 김치국 치킨너겟 맛살마늘쫄볶음 고구마샐러드 백김치 (538kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 베이컨감자전 브로컬리무침 버섯볶음 배추김치 (542kcal)	혼합잡곡밥 유부장국 멘치까스 양상추샐러드 비름나물 배추김치 (560kcal)	혼합잡곡밥 계란국 마파두부 멸치볶음 숙주나물 다진깍두기 (549kcal)	
오전 간식	쌀스낵/헛개차	소고기야채죽	빵/콩물	나또양갱/두유	쿠키/우유	
오후 간식	미숫가루라떼	특등급두유	요거트	수박	두유	

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 원산지 표시 : 원산지표기: 쌀-국내산, 배추-국내산, 고춧가루-국산/중국산, 콩-외국산(캐나다,미국등), 소고기-미국산, 돼지고기-국내산