



중계재활데이케어

식단표

2026년 07월

영양사: 신승연

중계재활데이케어

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			혼합잡곡밥 청경채된장국 돈육버섯불고기 가지호박볶음 미역오이초무침 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 훈제오리채소무침 견과류콩조림 아삭이고추된장무침 배추김치	혼합잡곡밥 유부맑은국 토마토카레 버섯호박볶음 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 제육볶음 우영채당근볶음 근대나물 배추김치
저녁 식단			백미밥 다시마무국 닭살겨자냉채 고사리볶음 얼갈이나물 배추김치	백미밥 어묵국 동태무조림 시래기된장지짐 연근유자청무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 꼬마돈까스 들기름막국수 양상추샐러드*D 배추김치	
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	혼합잡곡밥 유부미소된장국 간짜장소스 그린빈스견새우볶음 단무지유자청무침 배추김치	혼합잡곡밥 미역국 고추장불고기 한식잡채 얼갈이겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 유부맑은국 강된장소스 도라지채고추장볶음 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 닭살겨자냉채 새송이버섯볶음 브로콜리초무침 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 돈육마늘불고기 어묵볶음 매콤콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 유부어묵국 카레소스 백미이썬소스볶음 유자단무지무침 배추김치
저녁 식단	백미밥 황태무국 참치김치볶음 견과류콩조림 천사채냉채 배추김치	백미밥 아욱된장국 계란찜 우육콩가루무침 새송이초무침 배추김치	백미밥 부대찌개 오징어버섯볶음 김자반 오이부추무침 배추김치	백미밥 미역국 제육볶음 시래기된장지짐 배추유자청무침 배추김치	백미밥 오징어파게장 두부구이*양념장 핫누들샐러드 아삭이고추된장무침 배추김치	
구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	혼합잡곡밥 홍합살무국 찜닭 미역줄기볶음 얼갈이겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 사골우거지국 돈육간장불고기 고사리볶음 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 참치추어탕 닭살겨자냉채 오미산적 토마토샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 유부미소장국 커리소스 새송이가자구이 모듬피클 배추김치	혼합잡곡밥 황태콩나물국 강된장소스 도라지채고추장볶음 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 찜닭불고기 궁채들깨볶음 치커리무생채 배추김치
저녁 식단	백미밥 청경채된장국 돈육김치불고기 가쓰오도토리묵 오이부추무침 배추김치	백미밥 백짬뽕 두부조림 연근조림 실곤약무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 제육볶음 감자채볶음 꼬시래기무침 배추김치	백미밥 맑은감자국 치킨스테이크 시래기된장지짐 코우슬로 배추김치		
구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	혼합잡곡밥 백짬뽕 돈육청경채볶음 어묵볶음 매콤콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 닭야채조림 가쓰오도토리묵 마카로니샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 미역국 돈육버섯불고기 한식잡채 참외샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 사골우거지국 닭살겨자냉채 견과류콩조림 핫누들샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 강된장소스 도라지채고추장볶음 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 고추장불고기 부추잡채 우육콩가루무침 배추김치
저녁 식단	백미밥 청경채된장국 코다리무조림 김자반 근대겉절이 배추김치	백미밥 어묵국 돈육간장불고기 시래기된장지짐 양배추부추무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 계란찜 연근조림 치커리무생채 배추김치	백미밥 콩나물국 카레불고기 감자채볶음 미역오이초무침 배추김치	백미밥 유부미소장국 오징어까스 청경채찜 모듬피클 배추김치	
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	혼합잡곡밥 미역국 돈육김치불고기 부추잡채 종상추무침 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 돈채주키니볶음 무숙나물 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 배추홍합국 로제찜닭 미역줄기볶음 마카로니샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 찜닭불고기 견과류콩조림 연근흑임자무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 닭살겨자냉채 궁채들깨볶음 건두부무침 배추김치	
저녁 식단	백미밥 콩가루배추국 닭감자조림 새송이썬소스볶음 천사채냉채 배추김치	백미밥 호박젓국 계란찜 도토리묵*양념장 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥 청국장찌개 돈육시래기볶음 연근조림 치커리무생채 배추김치	백미밥 다시마감자국 닭야채조림 단호박찜 실곤약무침 배추김치	백미밥 사골우거지국 두부강정 우영채당근볶음 양상추샐러드*D 배추김치	

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

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.