

식단표

2026년 07월

미소데이케어

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
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 고추장마늘쫄 배추김치	흰밥/흰죽 얼갈이된장국 메추리알새송이조림 시금치무침 도라지나물 배추김치	흰밥/흰죽 아욱된장국 돈민찌두부조림 오이고추된장무침 느타리볶음 배추김치	흰밥/흰죽 황태무국 두부강정 숙주미나리무침 우영조림 배추김치
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	혼합잡곡밥/들깨죽 육개장 닭다리살볶음탕 열무된장무침 해초샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 건홍합미역국 삼겹살숙주볶음 오이부추무침 목이버섯양파볶음 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 근대된장국 제육버섯불고기 청경채나물무침 우영당근조림 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 꽃게탕 카레라이스 애호박볶음 오이양파무침 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 열무우거지들깨탕 가지미구이 양배추된장무침 도라지볶음 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 콩비지찌개 돼지숙주볶음 고사리나물 실곤약야채무침 배추김치
저녁 식단	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
구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	혼합잡곡밥/들깨죽 사골곰탕 소고기양배추굴소스 볶음 열무된장무침 툇무침 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 소고기미역국 훈제오리김치볶음 오이부추무침 건새우마늘쫄볶음 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 도토리묵탕 두반장제육볶음 무나물 치커리샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 오징어무국 마파두부 느타리아채볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 해물버섯국 임연수구이 가지굴소스볶음 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 열무우거지들깨탕 애호박돈민찌볶음 알배추된장무침 천사채맛살샐러드 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 바지락무국 닭가슴살새송이장조림 참나물무침 우영당근조림 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 유채나물 배추김치	흰밥/흰죽 표고미역된장국 소고기볶음 무나물 마늘쫄무침 배추김치

구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	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 연근조림 열무우거지무침 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 청경채된장국 닭볶음탕 고구마샐러드 오이부추무침 배추김치	흰밥/흰죽 콩나물무국 마파두부 양배추맛살굴소스볶음 얼갈이나물무침 배추김치	흰밥/흰죽 근대된장국 제육야채볶음 당근양파볶음 느타리아호박볶음 배추김치	흰밥/흰죽 콩비지탕 훈제오리아채볶음 오이양파무침 고사리볶음 배추김치	흰밥/흰죽 소고기미역국 두부강정 미역줄기볶음 얼갈이된장무침 배추김치	흰밥/흰죽 사골배추국 메추리알장조림 청경채무침 목이버섯볶음 배추김치
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	혼합잡곡밥/들깨죽 소고기파육개장 제육간장불고기 청경채나물겉절이무침 양배추샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 두부된장국 닭야채볶음 오이부추무침 마늘쫄무침 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 계란국 짜장면 무생채 코울슬로 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 들깨버섯국 소불고기 콩나물양파볶음 실곤약맛살샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 유부된장국 닭갈비 목이버섯볶음 부추전 배추김치	
저녁 식단	흰밥/흰죽 아욱된장국 새송이메추리알장조림 단호박샐러드 가지나물무침 배추김치	흰밥/흰죽 물만두국 돈육애호박볶음 느타리아채볶음 얼갈이들깨무침 배추김치	흰밥/흰죽 순두부새우젓국 소고기가지볶음볶음 숙주나물 돌미나리무침 배추김치	흰밥/흰죽 근대된장국 돈육팽이두부조림 해초샐러드 무나물볶음 배추김치	흰밥/흰죽 황태미역국 훈제오리볶음 툇무침 애호박새우젓볶음 배추김치	

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

※ (주)동행 제공 식단표