

식단표

2026년 07월

강서구립든든데이케어센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			백미밥 카레야채소스 꿔바로우&소스 간장깻잎지 무나물무침 포기김치 (747kcal)	백미밥 유부장국 라따뚜이 볼어묵조림 파래무침 포기김치 (728kcal)	백미밥 아욱국 청파래오징어까스& 소스 호박볶음 견과멸치볶음 포기김치 (728kcal)	백미밥 김치콩나물국 짜장불고기 참나물생채 볶음돌자반 포기김치 (758kcal)
저녁 식단			백미밥 맑은미역국 참치김치조림 느타리버섯볶음 아삭이고추무침 포기김치 (710kcal)	백미밥 두부새우젓국 오징어야채볶음 브로콜리무침 명엽채 포기김치 (720kcal)	백미밥 고추장국 간장불고기 연근조림 열갈이나물 포기김치 (747kcal)	
오후 간식			어묵	삶은계란	요플레	밤만주
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	백미밥 미역국 제육볶음 간장두부조림 짜사이 포기김치 (898kcal)	백미밥 아욱국 바삭불고기 오이초무침(하양게) 가지구이&양념장 포기김치 (764kcal)	백미밥 짜장야채소스 멘치카츠 야채샐러드 청포묵김무침 포기김치 (704kcal)	백미밥 사골우거지국 오징어야채볶음 다시마쌈&초장 사각어묵조림 포기김치 (762kcal)	백미밥 감자국 뿌링클강정 어묵볶음 간장깻잎지 포기김치 (777kcal)	백미밥 시금치된장국 파인함박조림 애호박볶음 단무지무침 포기김치 (715kcal)
저녁 식단	백미밥 고추장국 돈까스떡조림 근대나물 콩자반 포기김치 (740kcal)	백미밥 콩나물국 간풍기&소스 볼어묵조림 양념고추지 포기김치 (710kcal)	백미밥 시래기국 안동찜닭 두부조림 명엽채 포기김치 (718kcal)	백미밥 김치국 토마토미트볼 새송이버섯조림 간장고추지 포기김치 (699kcal)	백미밥 유부장국 너비아니구이 소세지야채볶음 무말랭이 포기김치 (745kcal)	
오후 간식	과일	밀크브래드	연두부	과일	핫도그	과채주스

구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	백미밥 육개장 돼지불백 청경채굴소스볶음 메알곤약조림 포기김치 (728kcal)	백미밥 호박전국 데리야끼닭조림 비엔나케찹볶음 쥐어채 포기김치 (730kcal)	백미밥 미역국 돈육마파두부 고사리볶음 볶음돌자반 포기김치 (723kcal)	백미밥 시래기된장국 미트볼조림 미역줄기볶음 오복채 포기김치 (911kcal)	백미밥 소고기무국 카레불고기 호박야채볶음 콘샐러드 포기김치 (724kcal)	백미밥 아욱국 참치김치조림 두부구이 단무지무침 포기김치 (760kcal)
저녁 식단	백미밥 맑은해물탕국 순살가라아게 맛살야채볶음 알마늘지 포기김치 (728kcal)	백미밥 시골된장국 고추잡채 감자조림 간장깻잎지 포기김치 (762kcal)	백미밥 감자국 너비아니구이 어묵조림 근대무침 포기김치 (745kcal)	백미밥 콩비지찌개 돈육간장볶음 느타리버섯볶음 콩자반 포기김치 (723kcal)	백미밥 유부장국 훈제오리야채볶음 열무된장무침 양념깻잎지 포기김치 (741kcal)	
오후 간식	물만두	생신기념 케이크	과채주스	과일	식혜와 누룽지과자	과채주스
구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	백미밥 배추국 돈육짜장불고기 도토리묵무침 볼어묵볶음 포기김치 (762kcal)	백미밥 무채국 너비아니구이 브로콜리볶음 두부조림 포기김치 (766kcal)	백미밥 하이라이스 멘치카츠 부추완자조림 느타리버섯볶음 포기김치 (798kcal)	백미밥 미역된장국 카레돈볶음 멸치볶음 가지구이 포기김치 (770kcal)	백미밥 콩나물국 간장오징어볶음 스크램블에그 김자반 포기김치 (746kcal)	백미밥 바지락탕국 함박스테이크 도토리묵&양념장 오복지무침 포기김치 (755kcal)
저녁 식단	백미밥 맑은무채국 훈제오리야채볶음 건새우마늘쫄볶음 오이소박이 포기김치 (727kcal)	백미밥 맑은콩나물국 돈육김치찜 메알곤약조림 애호박볶음 포기김치 (725kcal)	백미밥 두부된장국 코다리무조림 사각어묵볶음 간장고추지 포기김치 (719kcal)	백미밥 어묵국 닭강정 새송이조림 양념깻잎지 포기김치 (734kcal)	백미밥 고추장국 돈채피망볶음 배추나물 오이양파무침 포기김치 (733kcal)	
오후 간식	연두부	과일	찐감자 또는 단호박	과일	유산균 음료	요플레
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	백미밥 열무된장국 치킨까스&소스 사각어묵볶음 오이무침 포기김치 (703kcal)	백미밥 소고기미역국 떡갈비조림 애호박볶음 메란곤약조림 포기김치 (765kcal)	백미밥 콩나물국 고추장불고기 후르츠샐러드 새송이버섯볶음 포기김치 (723kcal)	백미밥 황태국 훈제오리야채볶음 고사리볶음 두부구이 포기김치 (885kcal)	백미밥 맑은배춧국 돈육김치찜 콩나물무침 감자조림 포기김치 (733kcal)	
저녁 식단	백미밥 사골우거지국 제육볶음 간장두부조림 양념깻잎지 포기김치 (746kcal)	백미밥 김치국 가자미카레튀김 느타리버섯볶음 단무지무침 포기김치 (744kcal)	백미밥 유부장국 춘천닭갈비 치커리무침 명엽채 포기김치 (722kcal)	백미밥 청국장국 돈사태조림 도라지볶음 양념고추지 포기김치 (725kcal)	백미밥 고추장국 갈비산적구이 가지볶음 명엽채 포기김치 (714kcal)	
오후 간식	빵	과일	삶은계란	과일	유산균 음료	

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