식단표

2026년 07월

(주)가족사랑실버복지센터

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
아침 식단				호박죽 황태국 배추김치	땅콩죽 미역국 배추김치	흑임자죽 콩나물국 배추김치	버섯야채죽 배추콩가루국 배추김치
점심 식단				잡곡밥 버섯들깨탕 쇠고기볶음 호박볶음 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥 추어탕 부추전 꽈리고추찜 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 청국장 닭볶음 가지나물 깻잎순볶음 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 순두부찌게 갈치조림 무생채 쑥갓두부무침 배추김치
저녁 식단				잡곡밥 미역국 생선전 오이무침 고사리볶음 배추김치	잡곡밥 황태국 스크램블에그 숙주나물 양배추쌈 배추김치	잡곡밥 감자국 어묵볶음 콩나물무침 김무침 배추김치	잡곡밥 오징어국 돼지고기장조림 양배추무침 호박볶음 배추김치
오전 간식				대추차	한방약차	율무차	오미자차
오후 간식				찐감자	약밥	찐고구마	삶은계란
구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
아침 식단		콩죽 오징어무국 배추김치	들깨죽 재첩국 배추김치	호박죽 황태구 배추김치	땅콩죽 순두부찌게 배추김치	팥죽 두부된장국 배추김치	호박죽 어묵 배추김치
점심 식단		잡곡밥 시래기된장국 돼지불고기 무생채 상추,쌈장 배추김치	잡곡밥 콩나물국 쇠고기불고기 쑥갓두부무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 미역국 고등어조림 갑자범벅 브로콜리초장 배추김치	잡곡밥 추어탕 부추전 콩나물무침 마늘쫑무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 적어구이 호박볶음 양상추무침 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 무들깨국 닭볶음 오이무침 버섯볶음 배추김치
저녁 식단		비빔밥 재첩국 배추김치 (콩나물,호박볶움 ,무생채)	잡곡밥 황태국 어묵볶음 가지나물 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 순두부찌게 계란말이 마늘쫑볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 두부된장국 오징어야채볶음 단무지무침 양배추쌈 배추김치	잡곡밥 어묵탕 두부조림 무채볶음 도라지무침 배추김치	잡곡밥 감자국 메추리알장조림 김무침 양상추무침 배추김치
오전 간식		대추차	유자차	오미자차	한방약차	생강차	둥글레차
오후 간식		수박	요플레	감자전	약밥	찐고구마	삶은계란

구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
아침 식단		콩죽 오징어무국 배추김치	흑임자죽 두부된장국 배추김치	들깨죽 콩나물국 배추김치	땅콩죽 황태국 배추김치	호박죽 어묵탕 배추김치	야채죽 고니알탕 배추김치
점심 식단		잡곡밥 시래기된장국 돼지불고기 콩나물무침 상추,쌈장 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭볶음 도토리묵무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 해물탕 갈치구이 양상추샐러드 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 추어탕 버섯탕수육 무생채 깻잎순볶음 배추김치	잡곡밥 청국장 쇠고기볶음 부추겉절이 깻잎볶음 김무침 배추김치	잡곡밥 육계장 고등어조림 콩나물무침 쑥갓겉절이 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 두부된장국 스크램블에그 가지나물 양념깻잎 배추김치	잡곡밥 황태국 두부조림 감자채볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 무들깨국 낙지볶음 숙주나물 단무지무침 배추김치	잡곡밥 미역국 어묵볶음 브로콜리무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 감자국 계란찜 콩나물무침 양배추쌈 배추김치	잡곡밥 순두부찌게 맛살야채볶음 시금치나물 무생채 배추김치
오전 간식		대추차	유자차	오미자차	한방약차	율무차	둥글레차
오후 간식		바나나	요플레	찐감자	단호박튀김	찐고구마	삶은계란
구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
아침 식단		콩죽 오징어무국 배추김치	흑임자죽 두부된장국 배추김치	들깨죽 콩나물국 배추김치	땅콩죽 황태국 배추김치	호박죽 어묵탕 배추김치	야채죽 고니알탕 배추김치
점심 식단		잡곡밥 시래기된장국 돼지불고기 콩나물무침 상추,쌈장 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭볶음 도토리묵무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 해물탕 갈치구이 양상추샐러드 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 추어탕 버섯탕수육 무생채 깻잎순볶음 배추김치	잡곡밥 청국장 쇠고기볶음 부추겉절이 깻잎볶음 김무침 배추김치	잡곡밥 육계장 고등어조림 콩나물무침 쑥갓겉절이 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 두부된장국 스크램블에그 가지나물 양념깻잎 배추김치	잡곡밥 황태국 두부조림 감자채볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 무들깨국 낙지볶음 숙주나물 단무지무침 배추김치	잡곡밥 미역국 어묵볶음 브로콜리무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 감자국 계란찜 콩나물무침 양배추쌈 배추김치	잡곡밥 순두부찌게 맛살야채볶음 시금치나물 무생채 배추김치
오전 간식		대추차	생강차	오미자차	오미자차	율무차	율무차
오후 간식		두유	두유	찐고구마	감자전	단호박튀김	요플레

구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
아침 식단		콩죽 오징어무국 배추김치	호박죽 버섯들깨탕 배추김치	들깨죽 호박된장국 배추김치	땅콩죽 무들깨국 배추김치	야채죽 순두부찌게 배추김치	
점심 식단		잡곡밥 시래기된장국 돼지불고기 무생채 상추,쌈장 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 갈치구이 버섯볶음 돝나물 배추김치	잡곡밥 추어탕 고등어조림 양배추샐러드 오이무침 배추김치	잡곡밥 미소된장국 쇠고기볶음 멸치볶음 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 달래된장국 닭볶음 시금치나물 상추겉절이 양배추쌈 배추김치	
저녁 식단		잡곡밥 황태국 스크램블에그 미역줄기볶음 단무지무침 배추김치	잡곡밥 호박된장국 어묵볶음 양배추무침 김무침 배추김치	잡곡밥 무들깨국 감자조림 가지나물 연근조림 배추김치	잡곡밥 재첩국 두부조림 숙주나물 양념깻잎 배추김치	잡곡밥 배추콩가루국 맛살야채볶음 콩나물무침 다시마채무침 배추김치	
오전 간식		잡곡밥 해물탕 감자조림 무채볶음 김구이 배추김치	오미자차	오미자차	한방약차	율무차	
오후 간식		두유	바나나	찐옥수수	호박전	찐고구마	

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

※ 원산지 표시 : 1.쌀:국산 2.고추가루:수입산 3,깨:수입산 4.쇠고기:수입산 5,돼지고기:국산 6.닭고기:국산 7,오리:국산 8,계란:국산 9.김치:중국산 10. 콩가루:수입산 11.호박:수입산 12.들깨가루:수입산 13.두부,순두부콩:수입산 14.미꾸라지:국산 15.홍합살:수입산 16.오징어:수입산 17.고등어:수입산 18.땅콩가루:수입산 19.황태:국산 20팥:수입