

식단표

2026년 07월

사상구노인복지관부설다누림노인주간보호센터

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단				잡곡밥 돼지순대국밥 오이고추/ 양파 부추무침 김치 (780kcal)	마늘쫄우삼겹비 빔밥 아욱된장국 계란후라이 청포묵무침 무생채 김치 (780kcal)	잡곡밥 시래기된장국 수육 상추, 깻잎 무말랭이 김치 (900kcal)	
오전 간식				쌍화차	율무차	'대추차	
오후 간식				요거트	연양갱, 두유	비스켓, 주스	
구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단		잡곡밥 육개장 적어조림 목살버섯구이 김치 (790kcal)	잡곡밥 도토리묵사발 주꾸미둔육볶음 치즈계란찜 열무나물무침 김치 (800kcal)	잡곡밥 한우갈비탕 전복버터구이 오징어도라지초 무침 황도샐러드 김치 (780kcal)	잡곡밥 맑은순두부국 고구마순고등어 조림 잔멸치아몬드볶 음 호박잎쌈 김치 (760kcal)	쌀밥 카레 돈까스 파리메추리알조 림 양배추샐러드 김치 (830kcal)	
오전 간식		율무차	생강차	쌍화차	율무차	대추차	
오후 간식		과일	인절미, 주스	영양죽	플레인마들렌, 두유	팬케이크, 요구르트	
구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단		소고기콩나물국 근대된장국 코다리무조림 두부구이 참나물무침 김치 (770kcal)	잡곡밥 된장국 제육볶음 상추쌈 실곤약아오무침 김치 (770kcal)	찹쌀밥 전복삼계탕 오이고추 김치 (800kcal)	뿌리채소영양밥 미역장국 양념장어구이 버섯볶음 실곤약무침 김치 (850kcal)		
오전 간식		율무차	생강차	쌍화차	율무차		
오후 간식		삶은계란, 주스	과일	소고기스프	밤만쥬, 두유		
구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단		잡곡밥 돈육김치찌개 생선조림 계란말이 숙주미나리무침 김치 (750kcal)	짜장면 단무지 오구르트 (750kcal)	잡곡밥 해물탕 목살구이 새송이버섯볶음 채소스틱 김치 (850kcal)	잡곡밥 가자미미역국 한우소불고기 골뱅이채소무침 얼갈이나물 김치 (815kcal)	전복소라톳밥 홍합탕 등갈비김치찜 궁채들깨볶음 고구마순나물 열무김치 (890kcal)	
오전 간식		율무차	생강차	쌍화차	율무차	대추차	
오후 간식		썩바람떡, 주스	찰보리빵, 요구르트	영양죽	곡물쿠키, 우유	찜만두	

구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단		잡곡밥 시래기된장국 한방삼겹보쌈 도토리묵무침 상추 김치 (800kcal)	잡곡밥 조개살미역국 소갈비찜 오징어초무침 콩나물무침 김치 (810kcal)	곤드레나물밥 콩나물국 낙삼새볶음 통새우튀김 해초샐러드 김치 (800kcal)	잡곡밥 사골우거지국 눈꽃치즈닭갈비 청경채나물 청포묵무침 김치 (820kcal)	비빔밥 된장국 계란후라이 김치 (780kcal)	
오전 간식		율무차	생강차	쌍화차	율무차	대추차	
오후 간식		과일	모나카, 두유	야채스프	꿀떡, 주스	치즈카스테라, 우유	

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