식단표

2026년 07월

햇살재활주간보호센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			잡곡밥 된장찌개 돈육굴소스볶음 건새우마늘쫑볶음 우엉채볶음 배추김치 (806kcal)	잡곡밥 콩나물국 훈제오리파프리카볶음 도토리묵무침 깨순나물 배추김치 (537kcal)	잡곡밥 황태미역국 채소계란말이 볼어묵볶음 취나물무침 얼갈이겉절이 (634kcal)	잡곡밥 순두부국 삼치카레구이 가지볶음 상추쌈&쌈장 배추김치 (507kcal)
저녁 식단			잡곡밥 감자다시마국 삼치조림 표고버섯볶음 도라지나물 배추김치 (532kcal)	잡곡밥 무채국 떡갈비구이 브로콜리무침 간장깻잎지 배추김치 (567kcal)	곤드레밥&양념장 호박된장국 동태전 목이버섯볶음 고추지절임 배추김치 (758kcal)	잡곡밥 순살감자탕 반달메추리알장조림 맛살채소볶음 청경채겉절이 배추김치 (617kcal)
오전 간식			닭죽	단호박죽	들깨죽	자색고구마죽
오후 간식			프렌치토스트/두유	토마토	단호박찜/두유	수박
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	잡곡밥 들깨수제비국 돈육야채잡채 어묵볼볶음 꽈리추양념찜 배추김치 (694kcal)	잡곡밥 들깨시락국 메추리알조림 햄구이&머스타드소스 오이양파장아찌 깍두기 (561kcal)	잔치국수 추가밥 떡갈비구이 우엉조림 수박 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 북어국 동그랑땡 고등어조림 흑임자양배추 열무물김치 (597kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육불고기 배추쌈&쌈장 참나물 배추김치 (769kcal)	잡곡밥 두부된장찌개 오징어무생채젓갈 상추쌈&쌈장 깨순무침 배추김치 (242kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자다시마국 너비아니구이 볼어묵볶음 쪽파무침 배추김치 (538kcal)	잡곡밥 얼갈이맑은국 임연수구이 죽순채볶음 열무나물 배추김치 (483kcal)	잡곡밥 수제비국 오리불고기 치커리무침 간장깻잎지 배추김치 (616kcal)	잡곡밥 계란국 동그랑땡전 새송이버섯볶음 연근조림 배추김치 (493kcal)	잡곡밥 완자탕 계란말이 맛살채소볶음 고춧잎무침 배추김치 (596kcal)	잡곡밥 무채국 돈육김치볶음 온두부찜 열무된장무침 깍두기 (492kcal)
오전 간식	팥죽	콩죽	흑임자죽	단호박죽	계란죽	소고기야채죽
오후 간식	단팥빵/두유	수박	영양떡/매실차	삶은감자/두유	콩국수	수박

구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	잡곡밥 차돌된장찌개 고등어조림 취나물볶음 꽈리고추무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥 재첩국 연두부찜&양념장 가지볶음 양배추찜&쌈장 배추김치 (477kcal)	추가밥 녹두삼계죽 양파장아찌 오이고추된장무침 오징어무채젓갈 배추김치 (980kcal)	잡곡밥 순댓국 계란말이 돼지고기호박볶음 마늘쫑볶음 배추김치 (477kcal)	잡곡밥 북어국 돼지불고기 마요네즈브로콜리무침 조미김 배추김치 (475kcal)	잡곡밥 순살감자탕 우엉조림 어묵채소볶음 상추쌈&쌈장 배추김치 (576kcal)
저녁 식단	잡곡밥 근대맑은국 닭갈비 도라지무침 간장깻잎지 배추김치 (505kcal)	잡곡밥 안매운김칫국 소고기육전&양념장 시금치무침 양파장아찌 깍두기 (599kcal)	잡곡밥 버섯맑은국 오리불고기 청경채나물 오복지무침 배추김치 (530kcal)	잡곡밥 미소장국 돈육짜장소스 만두찜&초간장 고춧잎나물무침 배추김치 (633kcal)	잡곡밥 콩나물국 오리훈제&머스타드 깻잎쌈&쌈무 우엉조림 배추김치 (556kcal)	잡곡밥 순대국 새우깻잎전 파프리카볶음 시금치나물 배추김치 (571kcal)
오전 간식	녹두죽	단호박죽	고구마죽	들깨죽	땅콩죽	닭죽
오후 간식	치킨/음료수	콩국수	수박&참외	영양떡/요구르트	구운계란/식혜	참치마요토스트/수제바나나우유
구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	잡곡밥 시락국 순대전 오이무침 메추리알조림 배추김치 (537kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 닭살구이 깍둑감자조림 도토리무침 배추김치 (505kcal)	잡곡밥 쑥국 마파두부 꽈리고추멸치볶음 브로켈리샐러드 배추김치 (579kcal)	잡곡밥 계란실파국 고등어무조림 깻잎나물볶음 단호박찜 배추김치 (498kcal)	삼색비빔밥 김자반 열무물김치 배추김치 (662kcal)	잡곡밥 추어탕 모닝고추&쌈장 양파오이장아찌 배추김치 (494kcal)
저녁 식단	잡곡밥 사골우거지국 소불고기 잡채 시래기된장지짐 배추김치 (637kcal)	잡곡밥 쑥갓된장국 해물동그랑땡 가지찜 취나물무침 배추김치 (451kcal)	잡곡밥 건새우맑은국 찹스테이크 목이버섯볶음 양상추샐러드&흑임자D 배추김치 (520kcal)	잡곡밥 무채국 삼치구이 브로콜리숙회&초고추장 오복지무침 배추김치 (479kcal)	잡곡밥 닭곰탕 온두부찜&김치볶음 어묵채볶음 얼갈이나물 깍두기 (559kcal)	잡곡밥 갈비탕 새우살채소볶음 감자조림 치커리겉절이 배추김치 (665kcal)
오전 간식	팥죽	콩죽	흑임자죽	고구마죽	계란죽	단호박죽
오후 간식	삶은옥수수	두부과자/우유	수박	콩국	삶은감자/바나나우유	복숭아

구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 명태조림 노각무침 청경채무침 배추김치 (536kcal)	잡곡밥 유뷰무우국 버섯볶음 마늘쫑꽈리고추조림 순두부/양념장 배추김치 (596kcal)	잡곡밥 소고기육개장 양배추쌈&쌈장 오징어젓갈무침 깨순볶음 배추김치 (477kcal)	잡곡밥 쇠고기미역국 잡채 고사리나물 무우나물 배추김치 (695kcal)	잡곡밥 시래기국 고등어무조림 도토리묵&양념장 감자조림 배추김치 (605kcal)	
저녁 식단	잡곡밥 감자다시마국 소고기야채볶음 열무나물 마늘쫑지 배추김치 (530kcal)	잡곡밥 닭곰탕 카레두부구이 잔멸치볶음 배추나물 깍두기 (532kcal)	잡곡밥 북엇국 돈까스&소스 꽈리고추찜 숙주나물무침 배추김치 (715kcal)	잡곡밥 안매운김칫국 삼치구이 연근조림 양배추찜&쌈장 깍두기 (510kcal)	치즈쇠고기볶음밥 유부장국 만두찜&초간장 브로콜리숙회&초고추장 단무지무침 열무김치 (618kcal)	
오전 간식	녹두죽	들깨죽	쇠고기야채죽	자색고구마죽	땅콩죽	
오후 간식	수박	구운계란/미숫가루	삼색과일	백설기/매실차	양갱/둥글레차	

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