

2026년 7월 식단표

일자/요일			01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
점심			잡곡밥 된장찌개 우삼겹굴소스볶음 도토리묵, 양념장 오복지무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 훈제오리단호박찜 우엉채조림 부추무침 깍두기	잡곡밥 황태미역국 채소계란말이 불어묵볶음 참취나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부국 오삼불고기 가지나물 상추쌈, 쌈장 배추김치
칼로리(Kcal)			806	537	634	507
오전간식			그릭요거트	수박	토마토	바람떡, 보리차
오후간식			바나나	미니오이	보리과자	삶은달걀, 보리차
일자/요일	06(월)	07(화)	08(수)	09(목)	10(금)	11(토)
점심	잡곡밥 들깨수제비국 소고기잡채 명엽채조림 파리추양념찜 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 채소계란찜 햄구이, 케첩 양파장아찌 깍두기	잔치국수 추가밥 떡갈비구이 오이나물 양배추샐러드, 드레싱 배추김치	잡곡밥 설렁탕 고등어조림 동부묵무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육수육 들기름막국수 상추쌈, 쌈장 배추김치	잡곡밥 동태탕 옛날소시지전, 케첩 김가루쪽파무침 오복지무침 배추김치
칼로리(Kcal)	694	561	540	597	769	242
오전간식	비피더스	수박	찐감자, 매실차	카스타드	두유	과일화채
오후간식	물만두	카스테라	토마토	떠먹는요구르트	바나나	카스텔라, 보리차
일자/요일	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
점심	잡곡밥 차돌된장찌개 갈치구이 죽순채볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 미역국 달메추리알장조림 연두부찜, 양념장 가지나물 배추김치	잡곡밥 녹두반계탕 해물파전 탕평채 오이고추, 쌈장 배추김치	잡곡밥 사골파국 찐스테이크 들기름호박나물 더덕무침 배추김치	잡곡밥 북엇국 닭볶음탕 김구이 치커리겉절이 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 멸치조림 어묵채소볶음 상추겉절이 배추김치
칼로리(Kcal)	639	477	980	477	475	576
오전간식	떠먹는요구르트	두유	미숫가루	수박화채	과채주스	썩떡
오후간식	파배기, 보리차	바나나	카스타드	백설기, 보리차	식혜	바나나
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
점심	잡곡밥 콩나물국 등갈비찜 고춧잎나물무침 배추겉절이 깍두기	잡곡밥 호박새우젓국 닭살구이 깍둑감자조림 상추무침 배추김치	잡곡밥 왕만둣국 마파두부 파리고추멸치볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 계란실파국 오리훈제, 머스타드 깻잎나물볶음 단호박찜 배추김치	삼색나물비빔밥 유부장국 고기육전, 양념장 마늘장아찌 청경채겉절이 나박물김치	잡곡밥 명란애호박국 스크램블에그 잔멸치볶음 오이들깨나물 배추김치
칼로리(Kcal)	537	505	579	498	662	494
오전간식	과채주스	우유미숫가루	방울토마토	비피더스	약과, 보리차	수박
오후간식	한과, 보리차	소보로빵	단팥빵, 무가당두유	찐고구마	크림스프, 모닝빵	삶은달걀, 보리차
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
점심	잡곡밥 완자탕 순살가자미찜 김자반볶음 시래기된장지짐 깍두기	잡곡밥 시금치된장국 버섯계란전 브로콜리새우볶음 호박잎나물 배추김치	잡곡밥 안매운육개장 순대야채볶음 낙지젓갈무침 무생채 깍두기	잡곡밥 도토리묵국 제육불고기 양배추쌈, 쌈장 과일샐러드 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 두부조림 사각어묵볶음 콩나물무침 배추김치	
칼로리(Kcal)	536	596	477	695	605	
오전간식	밤만주, 유자차	도너츠, 보리차	과채주스	비피더스	치즈	
오후간식	바나나	한과	카스타드	수박	양갱, 둥글레차	

출처 : 충주시어린이사회복지급식관리지원센터



사회복지법인 육주복지회

동구노인장기요양센터

