

식단표

2026년 07월

(주)대교뉴이프 대구남부통합센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			간장야채불고기 잡곡밥 호박된장국 청경채나물 무생채 배추김치 (558/27kcal)	닭살간장볶음 잡곡밥 맑은콩나물국 미역줄기볶음 구이김 배추김치 (593/29kcal)	훈제오리야채볶음 잡곡밥 조랭이떡국 총알버섯조림 무초절임 배추김치 (587/28kcal)	냉국밥 쌀밥 시금치동태전 가지나물 무말랭이무침 배추김치 (564/27kcal)
저녁 식단			부대찌개 잡곡밥 어묵볶음 감자조림 양념깻잎지 배추김치 (588/27kcal)	삼치무조림 잡곡밥 유부된장국 호박나물볶음 오이무침 배추김치 (568/29kcal)	순대볶음 잡곡밥 배추국 건새우무조림 숙주나물 배추김치 (591/27kcal)	메추리알장조림 잡곡밥 쇠고기무국 비름나물무침 양념김 배추김치 (594/27kcal)
오전 간식			건강차	건강차	건강차	건강차
오후 간식			쌀과자	비피더스	요플레	비타민두유-요거얌 얌, 비피더스
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	설렁탕&소면 잡곡밥 스크램블에그 양배추무침 오이무침 깍두기 (547/29kcal)	함박스테이크*소스 잡곡밥 크림스프 곤약면무침 오이지무침 배추김치 (567/28kcal)	돈육김치찜 잡곡밥 조랭이떡국 열무나물무침 양배추쌈&쌈장 열무김치 (548/29kcal)	코다리조림 잡곡밥 무채국 두부구이&양념장 콩나물무침 배추김치 (538/24kcal)	닭살야채볶음 잡곡밥 숙주무채국 열갈이나물 김자반 열무김치 (588/27kcal)	돈채야채볶음 잡곡밥 열무된장국 청포묵무침 땅콩조림 배추김치 (568/25kcal)
저녁 식단	계란만두국 추가밥 알감자조림 고사리볶음 양파초절임 배추김치 (546/25kcal)	간장찜닭 잡곡밥 두부된장국 무채나물볶음 그린샐러드&드레싱 배추김치 (593/27kcal)	콩국수 추가밥 순대찜+소금장 양배추맛살샐러드 단무지채무침 배추김치 (585/27kcal)	돈육장조림 잡곡밥 김치국 감자채당근볶음 상추무침 열무김치 (562/27kcal)	생선까스&타르타르 잡곡밥 순두부찌개 버섯볶음 도라지채무침 배추김치 (574/25kcal)	오리야채볶음 잡곡밥 어묵국 김치전 로메인무침 배추김치 (589/29kcal)
오전 간식	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차
오후 간식	보리과자	두유-요거얌얌, 비피더스	비피더스	요거얌얌	비피더스	두유-요거얌얌, 비피더스

구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	콩나물불고기 잡곡밥 버섯무국 어묵채볶음 양념깻잎지무침 배추김치 (568/27kcal)	코다리무조림 잡곡밥 콩나물국 부추야채전 오이지무침 배추김치 (569/27kcal)	닭곰탕 추가밥 넓적떡갈비구이 맛살호박볶음 부추겉절이 깍두기 (548/23kcal)	간장불고기 잡곡밥 들깨미역국 맛살잡채 무생채 배추김치 (587/29kcal)	부대찌개&면사리 잡곡밥 스크램블에그 옥수수콘샐러드 치커리무침 깍두기 (568/24kcal)	순두부찌개 잡곡밥 계란장조림 건새우마늘쫄볶음 김구이 배추김치 (562/28kcal)
저녁 식단	메밀전병구이 잡곡밥 무채국 두부브로컬리무침 오이지무침 배추김치 (547/29kcal)	등심돈까스*소스 잡곡밥 시금치된장국 청포묵김가루무침 치커리겉절이 배추김치 (568/27kcal)	임연수구이 잡곡밥 감자국 어묵채볶음 오이무침 배추김치 (596/28kcal)	목은지닭찜 잡곡밥 우거지된장국 두부숙회*양념장 단무지부추무침 열무김치 (578/26kcal)	돈육장조림 잡곡밥 유부무국 명엽채볶음 야채겉절이 배추김치 (566/25kcal)	어묵잔치국수 추가밥 흰살생선튀김 단호박샐러드 무말랭이 배추김치 (578/27kcal)
오전 간식	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차
오후 간식	쌀과자	비피더스	계절과일(선호도조 사반영)	두유-요거얌얌, 비피더스	요구르트	요거얌
구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	취나물양념밥&양념 장 잡곡밥 아욱된장국 고로케&케찹 마늘쫄지고추장무침 배추김치 (549/25kcal)	고추장불고기 잡곡밥 어묵국 우영채조림 깻잎겉절이 배추김치 (585/27kcal)	훈제오리찜*머스타 드 잡곡밥 소고기미역국 해초면무침 새콤쌈무 배추김치 (569/27kcal)	부추찜닭 잡곡밥 호박된장국 표고버섯볶음 치커리무침 배추김치 (568/26kcal)	간장불고기 잡곡밥 오이냉국 가지나물 양상추초무침 배추김치 (567/27kcal)	닭무국 잡곡밥 가지미구이 부추당면무침 양념김구이 배추김치 (588/29kcal)
저녁 식단	순살감자탕 잡곡밥 낙치초무침 호박볶음 무생채 배추김치 (545/24kcal)	삼치구이 잡곡밥 당근계란국 미역초무침 청경채나물 배추김치 (568/27kcal)	만두국 잡곡밥 멘치까스 고구마범벅 단무지 배추김치 (539/27kcal)	고기산적부추무침 잡곡밥 열갈이된장국 계란찜 콩나물무침 배추김치 (562/27kcal)	열무국수 추가밥 김말이튀김 계란샐러드 무생채 배추김치 (564/27kcal)	돈육김치찜 잡곡밥 토란대된장국 두부찜&양념장 양배추샐러드 배추김치 (576/25kcal)
오전 간식	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차
오후 간식	엔요	보리과자	요플레	두유-요거얌얌, 비피더스	비피더스	저당요구르트
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	맑은육개장 잡곡밥 후랑크햄야채볶음 동부묵무침 숙주나물 배추김치 (568/27kcal)	돼지불고기 잡곡밥 콩나물무국 김치전 오이무침 배추김치 (549/28kcal)	모듬장조림 잡곡밥 미소된장국 열무나물무침 옥수수콘샐러드 배추김치 (569/27kcal)	계란말이 잡곡밥 순두부찌개 해초곤약면무침 로메인무침 배추김치 (567/25kcal)	돈육김치볶음 잡곡밥 감자국 온두부&양념장 참나물무침 열무김치 (587/29kcal)	
저녁 식단	닭가슴살야채볶음 잡곡밥 쇠고기무국 연근조림 상추무침 배추김치 (574/27kcal)	메기데리야끼조림 잡곡밥 들깨미역국 총알버섯볶음 배추나물무침 깍두기 (581/27kcal)	등심순살돈까스 잡곡밥 양송이스프 고구마범벅 야채샐러드&드레싱 배추김치 (568/24kcal)	고등어무조림 잡곡밥 호박두부찌개 어묵채볶음 양상추무침 배추김치 (562/27kcal)	모밀국수 추가밥 야채춘권 조랭이떡무조림 단무지 배추김치 (548/29kcal)	
오전 간식	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차	
오후 간식	엔요	보리과자	비피더스	쌀과자	비타민두유-요거얌 얌, 비피더스	

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

※ *영양사 면허번호102937 이경진