



청운주간보호센터

2026년 7월 중식표

영양사 : 권민정



월	화	수	목	금	토
		1	2	정성 가득 행복	4
		잡곡밥 맑은버섯국 불향쇠고기불고기 오이고추무침 머위대나물 배추김치 토마토모짜샐러드	차조밥 콩가루배추국 갈치무조림 고구마줄기볶음 도토리묵무침 깻잎지/배추김치 제철과일	나물비빔밥/ 약고추장 청국장찌개 달걀후라이 짜리고추찜 배추김치 저당양갱&두유	잡곡밥 홍합뭇국 훈제오리냉채 상추겉절이 고사리들깨찜 배추김치 제철과일
6	7	8	9	한입 가득 행복	11
현미밥 꽃게된장국 고등어초박조림 버섯파프리카볶음 오이무침 배추김치 블루베리요거트&과자	녹두밥 유부탕국 쭈불볶음 깻잎쌈무/수제쌈장 연근조림 배추김치 제철과일	보리밥 쇠고기샤브국 메추리알장조림 베이컨샐러드/오리엔탈 마늘종무침 배추김치 찐고구마&차	완두콩밥 재첩국 삼치고사리찜 톳무침 깻잎순나물/김구이 배추김치 단호박샌드위치&차	쌀밥1/2 해물짬뽕 경장육사/포두부 궁채장아찌 배추김치 제철과일	잡곡밥 청국장찌개 쇠고기파프리카볶음 브로콜리마늘볶음 도라지무침 배추김치 삶은달걀&차
13	14	15 초복	16	입안 가득 행복	18
차조밥 대구지리탕 달걀스크램블 중국식가지볶음 고사리나물 배추김치 찐감자&차	수수밥 배추버섯국 고추장돈육불고기 양배추,다시마숙쌈/ 양념장 오이무침 배추김치 꿀도피야&차	녹두밥1/2 전복삼계탕 어묵볶음 부추겉절이 배추김치 제철과일	녹두밥 부대찌개 고등어구이 감자간장조림 양배추무침 파래김자반 배추김치 우뫼가사리&콩물	병아리콩밥 맑은홍합국 쇠불고기 오이고추무침 포두부잡채 배추김치 제철과일	잡곡밥 콩나물국 오리주물럭 무생채 숙주김무침 배추김치 컵라면&차
20	21	22	23 세계의 푸드	24 생신 잔치	25
현미밥 육개장 두부조림 청포묵무침 시금치나물 배추김치 찐고구마&차	렌틸콩밥 유부장국 불향낙지쇠불고기 볶음 상추/수제쌈장 궁채들깨볶음 배추김치 과일화채	완두콩밥 애호박고추장찌개 갈치구이 숙주나물 양상추샐러드/오리 엔탈 오징어젓갈 찐옥수수*차	장어덮밥 미소된장국 연두부카프레제 마늘종무침 배추김치 삶은달걀&차	영양찰밥 쇠고기미역국 돼지갈비찜 한식잡채 청경채겉절이 배추김치 떡&과일&케이크	잡곡밥 복쌈국 쇠불고기 오이초무침 새송이버섯조림 배추김치 제철과일
27	28	29	30	정성 가득 행복	
수수밥 콩비지찌개 생선까스/칠리소스 양배추무침 닭가슴살샐러드 배추김치 망고요거트&과자	현미밥 가쓰오장국 통훈제오리스테이크 밀전병*모듬야채 명엽채볶음 배추김치 제철과일	보리밥 나주곰탕 오징어초무침 가지나물 유부맛살겨자냉채 배추김치 찐감자&차	잡곡밥 된장찌개 간장찜닭 무나물 우영조림 배추김치 카프레제샐러드	콩국수 비빔만두 부추무침 견과단호박범벅 배추김치 제철과일	

쌀:국내산/ 현미:국내산/ 찰쌀:국내산/ 흑미:국내산/배추김치(배추:국내산,고추:국내산)/ 두부(대두):외국산/ 순두부(대두):외국산/ 쇠고기: 호주산/ 돼지고기: 국내산/ 닭고기:국내산/ 오리고기:국내산/ 고등어:국내산/ 낙지:태국산/ 오징어:외국산,인도네시아산/ 주꾸미:베트남산/ 동태:러시아/ 코다리(명태:러시아산)/ 갈치:세네갈산/ 다랑어(참치):원양산/ 주꾸미:베트남산/ 전복:국내산/ 명태알(명란): 러시아산/ 소세지(계육:국내산)/ 햄(계육:국내산, 돈육: 국내산)/ 부대찌개 모듬햄(돈육:국내산)/ 콩국(대두:외국산)/ 동그랑땡(돈육:외국산, 두부(대두):외국산)/ 베이컨(돈육:외국산)/ 훈제오리(오리:국내산)/ 가라아게(계육:브라질산)/ 콩비지(대두:중국산)/ 미꾸라지: 국산/ 모듬해물: 중국산/ 꽃게: 중국산/ 장어: 국내산

※ 식단은 재료 수급에 따라 변동될 수 있습니다.



월	화	수	목	금
		1	2	3
		잡곡밥 만둣국 야채달걀찜 시금치나물 잔멸치볶음 배추김치	잡곡밥 오이냉국 달걀비 치커리와일무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 열무된장무침 미역초고추장무침 배추김치
6	7	8	9	10
잡곡밥 들깨시락국 일본달걀찜 참나물무침 소떡소떡 배추김치	잡곡밥 모듬어묵국 오징어고추장볶음 청경채나물 망고조림 배추김치	잡곡밥 북어국 임연수카레구이 애호박나물 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 파개장 두부구이/양념장 시금치나물 무생채 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 간장찜닭 우영조림 미나리초무침 배추김치
13	14	15	16	17
잡곡밥 배추시락국 돈채피망볶음 양념감자조림 오이나물 배추김치	잡곡밥 매생이국 가라아게유린기 양배추샐러드/오리 엔탈 시금치나물 배추김치	잡곡밥 미더덕된장국 가자미고구마줄기조림 청경채겉절이 단배추나물 배추김치	잡곡밥 도토리묵사발 야채달걀말이 근대나물 콘샐러드 배추김치	
20	21	22	23	24
잡곡밥 배추샤브국 고등어조림 취나물무침 툇두부무침 배추김치	잡곡밥 들깨묵국 오징어볶음/소면 도라지나물 상추파채겉절이 배추김치	잡곡밥 달걀부추국 훈제오리냉채 가지튀김 무생채 배추김치	잡곡밥 다슬기국 마파두부 잔멸치볶음 치커리사과무침 배추김치	잡곡밥 맑은버섯국 채소달걀찜 연근조림 미역줄기무침 배추김치
27	28	29	30	31
잡곡밥 홍합탕 쇠고기불고기 시금치나물 도라지초무침 배추김치	잡곡밥 감자옹심이국 제육볶음 깻잎순나물 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 달걀국 가자미감자조림 아삭오이고추무침 애호박나물 배추김치	잡곡밥 돈육고추장찌개 달걀말이 마늘종무침 무나물 배추김치	잡곡밥 감자양파국 두부양념조림 새우브로콜리볶음 양배추샐러드+케요네즈 배추김치

쌀:국내산/ 현미:국내산/ 찰쌀:국내산/ 흑미:국내산/배추김치(배추:국산,고추가루:국산)/ 두부(대두):외국산/ 순두부(대두: 외국산)/ 쇠고기: 호주산/ 돼지고기: 국내산/ 닭고기:국내산/ 오리고기:국산/
 고등어:국내산/ 낙지:태국산/ 오징어:외국산,인도네시아산/ 주꾸미:베트남산/ 동태:러시아/ 코다리(명태:러시아산)/ 갈치:세네갈산/ 다랑어(참치):원양산/ 주꾸미:베트남산/ 전복:국내산/ 명태알(명란):
 러시아산/ 소세지(계육:국산)/ 햄(계육:국내산, 돈육: 국내산)/ 부대찌개 모듬햄(돈육:국산)/ 콩국(대두:외국산)/ 동그랑땡(돈육:외국산, 두부(대두):외국산)/ 베이컨(돈육:외국산)/ 훈제오리(오리:국내산)/
 가라아게(계육:브라질산)/ 콩비지(대두:중국산)/ 미꾸라지: 국산/ 모듬해물: 중국산/ 꽃게: 중국산/ 장어: 국내산

※ 식단은 재료 수급에 따라 변동될 수 있습니다.