

식단표

2026년 07월

중구구립치매전담형주간보호센터(건강마실터)

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일	
				1		2		3	
				점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
				잡곡밥 호박고추장찌개 돈육춘장볶음 미니리스타리초무침 모듬샐러드&드레싱S 포기김치 750	백미밥 순살감자탕 토마토달걀볶음 백목이버섯겨자냉채 숙것나물 포기김치 650	백미밥 바지락살미역국 달걀비 콘야채샐러드 참나물숙주장아찌 포기김치 750	잡곡밥 부대찌개 함박스테이크&소스 토마토펜네파스타 배추된장나물 포기김치 650	잡곡밥 청국장찌개 간장돈육불고기 맛살오이냉채 청경채나물 포기김치 750	백미밥 바지락살순두부찌개 중화덮밥 군만두&초간장 오이부추무침 포기김치 650
				간식		간식		간식	
				동글레차 마들렌 +검은깨두유		결명자차 고일		녹차 밤만주 +요플렛(딸기)	
6		7		8		9		10	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
잡곡밥 들깨버섯탕 돈육해물콩나물찜 크림펜네파스타 치커리시과겉절이 포기김치 750	백미밥 참치추어탕 산채계란찜 두부면청경채볶음 배추된장나물 포기김치 650	백미밥 소고기미역국 버섯돈불고기 오색모듬전 부추적채무침 포기김치 750	잡곡밥 열무된장국 가지미무조림 비엔나계란볶음 참나물숙주장아찌 포기김치 650	잡곡밥 청국장찌개 로제찜닭 잡채어묵조림 모듬샐러드&드레싱S 포기김치 750	백미밥 해물순두부찌개 삼선짜장소스 후르츠탕수육 건새우호박나물 포기김치 650	백미밥 시금치콩나물국 고추장불고기 꽃맛살브로콜리볶음 유자청무생채 포기김치 750	잡곡밥 우렁된장찌개 백순대볶음 비빔만두 연근무화과조림 포기김치 650	잡곡밥 콩비지찌개 시래기찜닭 푸실리샐러드 팽이버섯장아찌 포기김치 750	백미밥 유부팽이장국 오징어까스&칠리S 감자오이샐러드 꼬시래기초장무침 포기김치 650
간식		간식		간식		간식		간식	
보리차 마가렛 +요플렛		동글레차 후레쉬베리 +요구르트		결명자차 미니소보로빵 +스위티자몽주스		녹차 과일		보리차 참쌀유과 +비타민두유	
13		14		15		16		17	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
잡곡밥 홍합살미역국 달걀데리조림 백목이버섯겨자냉채 팽이버섯장아찌 포기김치 750	백미밥 짬뽕순두부찌개 버섯아비꼬카레 미니돈까스&소스 제철나물 포기김치 650	백미밥 청국장찌개 한방돈육찜 매콤어묵콩나물찜 모듬샐러드&드레싱S 포기김치 750	잡곡밥 들깨버섯탕 매알모듬장조림 맛살콩나물냉채 배추된장나물 포기김치 650	잡곡밥 황기닭곰탕 돈육고추장볶음 양배추&쌈장 오이부추무침 포기김치 750	백미밥 돈육김치찌개 삼치데리조림 감자오이샐러드 미니리무생채 포기김치 650	백미밥 얼큰버섯탕 달걀볶잡 미니리스타리초무침 흑임자브로콜리무침 포기김치 750	잡곡밥 순살감자탕 단호박계란찜 돈민짜중화버섯볶음 부추적채겉절이 포기김치 650		
간식		간식		간식		간식		간식	
동글레차 대파크림치즈팝콘 +피치요거트워터		결명자차 튼튼칼슘 +검은콩두유		녹차 겉겹이치즈스틱 +요플렛(복숭아)		보리차 과일			

20		21		22		23		24	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
잡곡밥 시금치콩나물국 달걀비 콘야채샐러드 들깨무나물 포기김치 750	백미밥 경상도식소고기해장국 모듬장조림 고구마맛탕 부추적채무침 포기김치 650	백미밥 청국장찌개 돈육피망볶음 콩나물냉채 배추된장나물 포기김치 750	잡곡밥 돈육김치찌개 고등어카레튀김 돈민찌두부조림 토마토오이무침 포기김치 650	잡곡밥 호박새우젓국 돈육해물콩나물찜 베이컨브로콜리볶음 유자청무생채 포기김치 750	백미밥 순두부찌개 크레미덮밥 감자고로케&미니케첩 시래기된장나물 포기김치 650	백미밥 북어미역국 한방돈육찜 오징어부추전 백옥이버섯겨자냉채 포기김치 750	잡곡밥 소고기샤브국 떡갈비야채볶음 꽃맛샐러드 양념깻잎지 포기김치 650	잡곡밥 들깨버섯탕 닭살김치볶음 두부면이채볶음 모듬샐러드&드레싱S 포기김치 750	백미밥 얼무된장국 순대콩나물찜 돈민찌중화버섯볶음 청경채겉절이 포기김치 650
간식		간식		간식		간식		간식	
동글레차 땅콩미니샌드 +파스퇴르유산균음료		결명자차 마들렌 +과수원사과		녹차 꿀호떡 +요플렛(플레인)		보리차 과일		동글레차 오예스 +두유	
27		28		29		30		31	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
잡곡밥 호박고추장찌개 들깨백돈육볶음 꽃맛살브로콜리볶음 미역오이초무침 포기김치 750	백미밥 나기사기짬뽕국 짜장소스 탕수육강정 콩나물냉채 포기김치 650	백미밥 돈육김치찌개 숯불닭살볶음 도토리묵백김치무침 부추적채무침 포기김치 750	잡곡밥 참치추어탕 백순대볶음 유부맛살생채 알갈이된장무침 포기김치 650	잡곡밥 들깨버섯탕 짬뽕돈육불고기 탕평채 청경채겉절이 포기김치 750	백미밥 건새우아육국 코다리무조림 중화버섯볶음 토마토오이무침 포기김치 650	백미밥 청국장찌개 시래기찜닭 마파도지볶음 브로콜리&초장 포기김치 750	잡곡밥 경상도식소고기해장국 돈민찌두부조림 감자오이샐러드 미니리무생채 포기김치 650	잡곡밥 북어미역국 돈육해물단호박찜 비빔만두 모듬샐러드&드레싱S 포기김치 750	백미밥 우렁된장찌개 닭살김치볶음 펜네크림파스타 시래기된장지짐 포기김치 650
간식		간식		간식		간식		간식	
결명자차 잼있는미니사과쿠키 +청귤주스		녹차 미니오리지널츄러스 +요플레(딸기)		보리차 뚜레쥬르미니치즈롤인 +포도썩썩		동글레차 과일		결명자차 곡물그대로21곡 +파스퇴르유산균음료	

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

※ 원산지 표시 : 쌀(밥) - 국내산 / 쌀(죽) - 국내산 / 흑미, 현미, 찰쌀 - 국내산 / 콩비지 - 외국산 / 두부, 순두부 - 외국산 / 콩가루 - 외국산 / 포기김치 - 배추:중국산,고추가루:중국산 / 백김치 - 배추:중국산 / 얼갈이겉절이 - 얼갈이:국내산,고추가루:중국산 / 배추겉절이 - 배추:국내산,고추가루:중국산 / 봄동겉절이 - 봄동:국내산,고추가루_중국산 /고추가루: 중국산,돈육(수육) - 미국산,프랑스산 / 돈육(국, 탕, 볶음, 찜, 조림) - 국내산 / 우육(국, 탕, 볶음, 찜, 조림) - 호주산,뉴질랜드산 / 계육(볶음, 찜, 조림) - 브라질산 / 계육(탕, 국, 볶음) - 국내산 / 오리고기(볶음) - 국내산 / 훈제오리 - 중국산, 국내산
고등어 - 국내산 / 명태, 동태, 코다리 - 러시아산 / 대구 - 원양산 / 갈치 - 모로코산, 수입산 / 조기 - 중국산 / 오징어 - 페루산 / 해물모듬 - 오징어 : 외국산 / 진미채 - 페루산 / 오징어젓갈 - 중국산

※ ◆ 위 식단은 식재료 수급에 따라 일부 변경될 수 있습니다.