

식단표

2026년 07월

연수노인주간보호센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			잡곡밥/옥수수죽 감자호박국 소불고기 만두고추장강정 콩나물무침 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/참치죽 닭곰탕 알곤이찜 청포묵무침 제철나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/완두콩죽 사골우거지국 민짜버터메란조림 단호박샐러드 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/야채죽 된장국 제육볶음 오징어부추전 양배추찜*쌈장 배추김치 (624kcal)
저녁 식단			잡곡밥/땅콩죽 백육개장 삼치엿장구이 가지굴소스볶음 무생채 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/소고기야채죽 버섯국 마늘간장치킨 매콤감자조림 제철나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/당근죽 순두부국 오징어고추장볶음 베이컨볶음우동 제철나물 배추김치 (607kcal)	잡곡밥/계란죽 황태국 깻잎주먹완자 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (628kcal)
당뇨 식			당뇨:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	당뇨:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	당뇨:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	당뇨:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉 남,주옥자,홍광유, 임정자, 황남순
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	잡곡밥/닭죽 소고기무국 고등어김치조림 잡채 제철나물 배추김치 (633kcal)	잡곡밥/소고기죽 감자호박국 안동찜닭 김말이고추장강정 제철나물 배추김치 (617kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 된장국 돼지갈비찜 김치전 제철나물 배추김치 (629kcal)	잡곡밥/단호박죽 부대찌개 훈제오리야채볶음 감자채볶음 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/흑임자죽 미역국 소불고기 단호박고로케 콩나물무침 배추김치 (631kcal)	잡곡밥/땅콩죽 순살해장국 오징어간장볶음 고구마샐러드 제철나물 배추김치 (624kcal)
저녁 식단	잡곡밥/두부죽 된장국 카레 수제야채튀김 무초절임 배추김치 (618kcal)	잡곡밥/두부죽 백육개장 김치제육 생선가스*소스 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/감자죽 순두부국 데미소스함박 도토리묵*양념장 제철나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥/들깨죽 황태국 연양식불고기 야채계란찜 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/미역죽 유부국 가자미구이 볶음짜장우동 제철나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/옥수수죽 버섯국 제육볶음 깻잎튀김 제철나물 배추김치 (620kcal)
당뇨 식	당뇨:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	당뇨:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	당뇨:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	당뇨:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	당뇨:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	당뇨:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채, 이두순,이순자A,이 순자B,임영자,장봉 남,주옥자,홍광유, 임정자, 황남순

구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	잡곡밥/당근죽 사골우거지국 코다리무조림 모듬버섯볶음 제철나물 배추김치 (634kcal)	잡곡밥/고구마죽 황태국 제육볶음 올방개묵*양념장 숙주나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/기장죽 녹두장각삼계탕 갑오징어초무침 알마늘장아찌 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/시금치죽 된장국 알곤이찜 잡채 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/닭야채죽 콩나물국 닭갈비 애호박전 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/계란죽 된장국 돈육김치찜 오징어까스 제철나물 배추김치 (626kcal)
저녁 식단	잡곡밥/완두콩죽 어묵국 까르보나라치킨 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/팔죽 순두부국 짜장 해물잡채완자전 단무지무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/깨죽 백육개장 두부계란지짐 마늘종민씨볶음 무생채 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/새우죽 미역국 훈제오리야채볶음 단호박샐러드 제철나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/황태죽 해물계란국 버섯크림함박 청포묵무침 제철나물 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/야채죽 감자호박국 삼치구이 새송이버섯볶음 제철나물 배추김치 (621kcal)
당 료 식	당료:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	당료:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	당료:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	당료:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	당료:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	당료:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉 남,주옥자,홍광유, 임정자, 황남순
구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	잡곡밥/두부죽 된장국 소불고기 고구마고로케 제철나물 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/두부죽 부대찌개 고등어무조림 감자샐러드 제철나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/감자죽 콩나물국 돈불야채찜*소스 감자전 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/들깨죽 소고기무국 오징어고추장볶음 제철나물 모듬버섯볶음 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/미역죽 된장국 순살짜장찜닭 깻잎튀김 제철나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/옥수수죽 감자호박국 돈불고기 김치전 양배추찜*쌈장 배추김치 (614kcal)
저녁 식단	잡곡밥/닭죽 버섯국 안동찜닭 새우볶음우동 양파장아찌 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/소고기죽 어묵국 훈제오리야채볶음 도토리묵*양념장 실곤약야채무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 된장국 하이라이스 생선까스*소스 무생채 배추김치 (624kcal)	잡곡밥/단호박죽 백육개장 돈육무조림 수제연근강정 다시마브로콜리숙회 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/흑임자죽 버섯국 조기구이 잡채 제철나물 배추김치 (643kcal)	잡곡밥/땅콩죽 순두부국 훈제오리야채볶음 멸치고추조림 제철나물 배추김치 (619kcal)
당 료 식	당료:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	당료:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	당료:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	당료:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	당료:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	당료:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채, 이두순,이순자A,이 순자B,임영자,장봉 남,주옥자,홍광유, 임정자, 황남순

구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	잡곡밥/완두콩죽 닭곰탕 경양식돈까스 마늘쫄면찌볶음 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/팔죽 황태국 알곤이찜 야채고로케 제철나물 배추김치 (634kcal)	잡곡밥/깨죽 사골우거지국 민짜버터메란조림 김말이고추장강정 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/새우죽 된장국 소불고기 고구마샐러드 제철나물 배추김치 (645kcal)	잡곡밥/황태죽 미역국 제육볶음 들기름에그누들 제철나물 배추김치 (623kcal)	
저녁 식단	잡곡밥/당근죽 미역국 훈제오리야채볶음 오징어까스 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/고구마죽 유부국 광릉식불고기 청포묵김무침 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/기장죽 버섯국 카레 연양식불고기 과일토피נג샐러드 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/시금치죽 순두부국 닭갈비 애호박전 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/닭야채죽 감자호박국 고등어구이 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (625kcal)	
당뇨 식	당뇨:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	당뇨:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	당뇨:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	당뇨:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	당뇨:고성익,구복순, 김완용,박순희,박호 순,박화두,서병채,이 두순,이순자A,이순 자B,임영자,장봉남, 주옥자,홍광유,임정 자, 황남순	

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

※ 주식회사 골든존 제공 식단표