

식단표

2026.07.01 ~ 2026.07.31 [2026년 07월]

미소재활주간보호센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			흰쌀밥/소고기죽 다시마감자국 닭살바베큐볶음 마카로니샐러드 콩나물무침 포기김치 (631kcal)	흰쌀밥/흑임자죽 콩비지찌개 생선까스*타르소스 고사리볶음 오이생채 포기김치 (682kcal)	콩나물밥*양념장/표 고버섯죽 들깨무채국 쏘세지야채볶음 미역줄기볶음 그린겔절이 포기김치 (610kcal)	흰쌀밥/참치죽 콩가루배추국 돈채팽이볶음 쥬키니호박볶음 검은콩조림 포기김치 (612kcal)
저녁 식단			흰쌀밥/야채죽 삼색수제비국 양념두부조림 멸치볶음 시래기된장지짐 포기김치 (661kcal)	흰쌀밥/들깨죽 바지락살국 메추리알감자조림 도라지무채무침 장아찌 포기김치 (672kcal)	흰쌀밥/야채죽 소고기무국 간풍가지조림 해파리겨자냉채 건파래자반 포기김치 (632kcal)	흰쌀밥/참깨죽 복어국 동그랑땡전*케첩 연근조림 그린겔절이 포기김치 (603kcal)
오전 간식			요플레	빵, 두유	요플레	빵, 두유
오후 간식			토마토 감자전	수박 고구마	건강즙 삶은감자	수박 스낵
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	흰쌀밥/옥수수죽 콩나물냉국 돈육김치두루치기 감자조림 브로콜리흑임자무침 포기김치 (611kcal)	흰쌀밥/녹두죽 아욱된장국 고기경단조림 모듬버섯볶음 해초무침 포기김치 (620kcal)	흰쌀밥/단호박죽 들깨미역국 우영잡채 건새우무조림 숙주나물무침 포기김치 (642kcal)	흰쌀밥/표고버섯죽 순두부백탕 춘천달걀비빔음 도라지볶음 도시락김 포기김치 (621kcal)	흰쌀밥/들깨죽 냉우동 햄브로콜리볶음 꼬시래기무침 수제야채피클 포기김치 (632kcal)	흰쌀밥/야채죽 감자호박새우젓국 두부구이*양념장 토란나물볶음 무나물 포기김치 (622kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/콩가루죽 계란국 마파두부소스 군만두튀김 짜사이채무침 포기김치 (671kcal)	흰쌀밥/미역죽 매콤무채국 치킨까스*머스타드 소스 사각어묵볶음 옥수수콘샐러드 포기김치 (622kcal)	흰쌀밥/참깨죽 홍합살국 순대콩나물찜 고구마순볶음 부추겔절이 포기김치 (674kcal)	흰쌀밥/소고기죽 어묵탕 미트볼조림 마늘쫀건새우볶음 건파래쪽파무침 포기김치 (622kcal)	흰쌀밥/참치죽 버섯된장국 계란장조림 명엽채조림 그린겔절이 포기김치 (601kcal)	흰쌀밥/브로콜리죽 청국장찌개 잡채어묵조림 그린빈맛살볶음 장아찌 포기김치 (612kcal)
오전 간식	누룽지	빵, 두유	요플레	빵, 두유	요플레	빵, 두유
오후 간식	과일 스낵	냉면	과일 떡	요구르트 약밥	과일 만두	홍삼 스낵

구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	흰쌀밥/땅콩죽 미역오이냉국 오삼불고기 새송이버섯볶음 양배추찜*쌈장 포기김치 (630kcal)	흰쌀밥/미역죽 황태국 떡갈비조림 고구마튀김 가지양념찜 포기김치 (621kcal)	흰쌀밥/녹두죽 닭장각삼계탕 감자채볶음 청고추쌈장무침 무말랭이무침 포기김치 (675kcal)	흰쌀밥/들깨죽 계란국 짜장소스 목화숨탕수육*소스 단무지무침 포기김치 (641kcal)	흰쌀밥/흑임자죽 물만두국 고등어캔김치조림 애호박볶음 무생채 포기김치 (623kcal)	흰쌀밥/느타리버섯 죽 우거지된장국 메추리알곤약조림 목이버섯겨자냉채 오이부추무침 포기김치 (611kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/콩가루죽 들깨버섯국 해물동그랑땡전*케 찜 감자볶음 우거지된장지짐 포기김치 (612kcal)	흰쌀밥/야채죽 근대된장국 들깨두부조림 사각어묵볶음 곰피*초장 포기김치 (622kcal)	흰쌀밥/참깨죽 재첩국 모듬햄볶음 멸치무조림 노각무침 포기김치 (642kcal)	흰쌀밥/참치죽 콩나물국 돈민찌버섯볶음 쥐어채조림 그린겉절이 포기김치 (612kcal)	흰쌀밥/소고기죽 미역미소장국 돈가스*소스 푸실리칠리범벅 콩나물무침 포기김치 (632kcal)	흰쌀밥/브로콜리죽 부대찌개 맛살브로콜리볶음 취나물무침 장아찌 포기김치 (641kcal)
오전 간식	누룽지	빵, 두유	요플레	빵, 두유	요플레	빵, 두유
오후 간식	과일 스낵	파전 요구르트	과일 찐빵	요구르트 찐고구마	막국수	과일 스낵
구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	흰쌀밥/새우살죽 가지냉국 닭살간장볶음 비빔막국수 쌈무 포기김치 (608kcal)	흰쌀밥/단호박죽 썩갓어묵탕 고기산적조림 맛살미역줄기볶음 그린겉절이 포기김치 (614kcal)	흰쌀밥/미역죽 된장찌개 제육볶음 들깨토란나물볶음 상추쌈*쌈장 포기김치 (643kcal)	흰쌀밥/표고버섯죽 미역국 동태무조림 감자채카레볶음 나물무침 포기김치 (661kcal)	흰쌀밥/닭죽 팽이미소장국 함박스테이크*소스 멸치마늘쫄볶음 비트무피클 포기김치 (620kcal)	흰쌀밥/야채죽 북어국 닭다리살구이 모듬버섯볶음 부추겉절이 포기김치 (633kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/콩가루죽 사골곰탕 진미채야채무침 곤약무조림 양념깻잎지 포기김치 (658kcal)	흰쌀밥/야채죽 다시마무채국 계란장조림 고구마샐러드범벅 숙주나물무침 포기김치 (620kcal)	흰쌀밥/참깨죽 콩나물국 백순대깻잎볶음 컬리플라워볶음 옥수수콘샐러드 포기김치 (621kcal)	흰쌀밥/팔죽 오징어무국 옛날분홍소세지전* 케찹 들깨무숙채 땅콩조림 포기김치 (647kcal)	흰쌀밥/들깨죽 소고기무국 간장두부조림 우영조림 시래기들깨지짐 포기김치 (633kcal)	흰쌀밥/브로콜리죽 시래기된장국 손만두찜*초간장 가이나물볶음 장아찌 포기김치 (640kcal)
오전 간식	누룽지	빵, 두유	요플레	빵, 두유	요플레	빵, 두유
오후 간식	과일 스낵	콩국수	요구르트 양갱	과일 떡	찐감자 과일	홍삼 스낵

구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	흰쌀밥/브로콜리죽 시금치된장국 돈채피망볶음 모듬튀김*칠리소스 무생채 포기김치 (601kcal)	흰쌀밥/녹두죽 오이냉국 부산식비빔잡채 감자볶음 콩나물무침 포기김치 (622kcal)	톳밥*양념장/팔죽 콩가루배추국 부들어묵볶음 맛살오이겨자냉채 파래구이김 포기김치 (632kcal)	흰쌀밥/야채죽 토란국 닭살김치볶음 들깨고구마순볶음 쌈다시마*초장 포기김치 (641kcal)	흰쌀밥/들깨죽 옹심이만두국 해물콩나물찜 어슷우영볶음 나물무침 포기김치 (632kcal)	
저녁 식단	흰쌀밥/콩가루죽 팽이미소장국 카레라이스 오징어볼튀김*칠리 소스 그린겔절이 포기김치 (629kcal)	흰쌀밥/단호박죽 미역국 너비아니구이 고구마샐러드범벅 나물무침 포기김치 (680kcal)	흰쌀밥/흑임자죽 소고기해장국 메밀전병 브로콜리볶음 양념고추지 포기김치 (632kcal)	흰쌀밥/참깨죽 계살스프국 느타리두루치기 햄마늘쫄볶음 우거지들깨지짐 포기김치 (644kcal)	흰쌀밥/참치죽 스팸김치찌개 새우까스*타르소스 쥬키니호박볶음 오이새싹무침 포기김치 (640kcal)	
오전 간식	누룽지	빵, 두유	요플레	빵, 두유	요플레	
오후 간식	요구르트 붕어빵	과일	떡 요구르트	건강즙 약밥	요구르트 만두	

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

※ 원산지 표시 : 쌀(국내산), 죽(미국산), 닭고기(국내산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국내산,캐나다산,미국산), 명태(러시아산), 고등어(국내산,노르웨이산), 오징어(국내산)

닭정육(브라질산) 김치: 배추,고추가루(중국산) 콩,두부(미국산), 삼겹살(수입산,네델란드등), 꽃게(중국산), 돈까스,미트볼, 떡갈비등 식육가공품 (수입산)