

2026년 7월 식단표

			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
점 심			쌀밥/잡곡밥 미소된장국 양송이스프/샐러드 생선까스/소스 무생채/단무지 김치/생선야채죽	쌀밥/잡곡밥 감자된장국 닭도리탕 비빔국수 애호박볶음 김치/쭈꾸미야채죽	쌀밥/잡곡밥 쇠고기미역국 한식잡채 돈갈비찜 가지나물 열무김치/전복야채죽	쌀밥/잡곡밥 동태찌개 두부계란부침 토마토오이무침 케일,양배추쌈/양념장 김치/닭살야채죽
저 녁			쌀밥/잡곡밥 참치김치국 돈육피망볶음 양배추샐러드 청경채된장나물 김치/고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 버섯들깨탕 지리멸치볶음 스크램블에그 오이고추무침 김치/달걀야채죽	쌀밥/잡곡밥 들깨무채국 베이컨감자볶음 두부샐러드 시금치나물 김치/베이컨야채죽	
오전			검정콩10곡차	마차	곡물라떼	보리차
오후			찐감자	미숫가루	녹두죽	생과일토마토쥬스
	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
점 심	쌀밥/잡곡밥 알탕 파프리카잡채 조기구이 오이무침 김치/호키알야채죽	쌀밥/잡곡밥 수제비 고등어김치찜 느타리들깨나물 도라지오징어초무침 김치/두부야채죽	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 갈치구이 알감자송이조림 메밀된장무침 김치/고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 오리탕 연두부찜/양념장 부추초회 연근흑임자샐러드 김치/연두부야채죽	쌀밥/잡곡밥 김치찌개 국물떡볶이 비빔냉면 오이소박이 열무김치/계란야채죽	쌀밥/잡곡밥 우렁이된장국 주물럭/야채쌈 견과류멸치조림 죽순나물 김치/관자야채죽
저 녁	쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 호박야채전 고춧잎액젓무침 비엔나브로볶음 김치/단호박야채죽	쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 훈제오리야채무침 노각들깨나물 부추겉절이 김치/버섯야채죽	쌀밥/잡곡밥 어묵무국 공치무조림 애호박나물 양배추샐러드 김치/전복야채죽	쌀밥/잡곡밥 돈채호박국 닭살야채볶음 숙주나물 깻잎김치 김치/고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 두부된장국 무조림 도라지들깨나물 숙갓나물 김치/쇠고기야채죽	
오전	단호박고구마차	율무차	검정콩10곡차	마차	곡물라떼	보리차
오후	팔죽	녹두죽	찐감자	미숫가루	흑임자죽	생과일토마토쥬스
	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
점 심	쌀밥/잡곡밥 쇠고기버섯탕 코다리양념찜 골뱅이비빔국수 애호박볶음 김치/쇠고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 안동찜닭 오이깍두기 죽순들깨나물 김치/고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 삼계탕 가지나물 오이소박이 콩나물 깍두기/관자야채죽	쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 수육/상추쌈 가지나물 무우생채 김치/고구마야채죽	쌀밥/잡곡밥 팽이장국 카레라이스/단무지 모듬튀김 부추겉절이 김치/전복야채죽	쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 닭도리탕 소시지야채볶음 상추쌈,오이고추 김치/순두부야채죽
저 녁	쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 너비아니데리조림 호박고지나물 청경채나물 김치/북어야채죽	쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 야채계란찜 비엔나조림 열무된장나물 김치/닭살야채죽	쌀밥/잡곡밥 가지된장국 쭈삼불고기 열무쌈장나물 청포묵김가루무침 김치/쭈꾸미야채죽	쌀밥/잡곡밥 바지락순두부찌개 가자미구이 상추겉절이 감자채볶음 김치/바지락야채죽		
오전	단호박고구마차	율무차	검정콩10곡차	마차	곡물라떼	보리차
오후	단호박죽	참쌀녹두죽	찐감자	미숫가루	흑임자죽	생과일토마토쥬스

	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
점심	쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 훈제오리구이 자연식채소찜 부추콩나물무침 열무김치/쇠고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 우렁이된장국 닭갈비깻잎볶음 토마토비빔국수 오이소박이 김치/동태살야채죽	쌀밥/잡곡밥 조선평박된장국 갈비찜 유자청샐러드 숙주나물 깍두기/두부야채죽	쌀밥/잡곡밥 미역냉국 고등어무조림 견과류볶음 브로컬리파프무침 김치/새우살야채죽	쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 훈제오리구이 자연식채소찜 부추콩나물무침 김치/유부야채죽	쌀밥/잡곡밥 콩물국수 새우튀김/수박 콩나물 오이소박이 열무김치/고기야채죽
저녁	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 우채청경채볶음 건새우양배추나물 무생채 김치/표고야채죽	쌀밥/잡곡밥 들깨감자국 훈제오리부추찜 새송이장조림 호박지짐 김치/고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 어묵무국 공치무조림 애호박나물 청포묵김가루무침 김치/어묵야채죽	쌀밥/잡곡밥 돈채호박국 코다리강정 어묵피망볶음 상추겉절이 김치/명태알야채죽	쌀밥/잡곡밥 쇠고기두부국 야채달걀찜 자반무침 숙주나물 김치/계란야채죽	
오전	단호박고구마차	율무차	검정콩10곡차	마차	곡물라떼	보리차
오후	단호박죽	녹두죽	단호박죽	감자찜	흑임자죽	생과일토마토쥬스
	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
	쌀밥/잡곡밥 뼈다귀해장국 공치무우지짐 버섯볶음 상추겉절이 김치/고구마야채죽	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 돈육/양파부추무침 무생채 야채쌈 김치/닭살야채죽	쌀밥/잡곡밥 오이냉국 아구찜 양배추찜/양념장 도라지초무침 김치/두부야채죽	쌀밥/잡곡밥 미역냉국 돈주물럭 감자간장조림 콩나물무침 열무김치/단호박야채죽	쌀밥/잡곡밥 민대구탕 훈제오리찜/머스타드 알감자조림 취나물 김치/계란야채죽	
	쌀밥/잡곡밥 버섯들깨탕 소시지전 감자조림 깨바라간장조림 김치/표고야채죽	쌀밥/잡곡밥 닭곰국 어묵볶음 노각무침 피망볶음 김치/전복야채죽	쌀밥/잡곡밥 참치김치국 돈육춘장볶음 청경채겉절이 알어묵조림 김치/참치야채죽	쌀밥/잡곡밥 호박두부된장국 공치무조림 도토리묵야채무침 얼갈이된장무침 김치/관자야채죽	쌀밥/잡곡밥 돈채애호박국 팍콘치킨/소스 양배추볶음 미역초무침 김치/오징어야채죽	
오전	단호박고구마차	율무차	검정콩10곡차	마차	곡물라떼	
오후	미숫가루	단호박죽	감자찜	팔죽	팔죽	



- * 식 이 : 당뇨식(잡곡밥), 일반식, 죽, 미음을 기본으로 합니다.
- * 원산지 표시 : 쌀(국내산), 김치(국내산), 소고기(호주산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 장어(국내산&수입산), 오징어(국내산), 꽃게(중국산), 낙지(중국산), 조기(중국산), 명태(러시아), 고등어(국내산), 갈치(세네갈)을 사용합니다.
- * 위 메뉴는 수급상태 및 식당사정에 따라 달라질 수 있습니다.
- * 노인평균영양권장량 <한국인영양섭취기준>
: 65세~75세이상 -> 열량 1600~2000 kcal / 당백질 50~70g / 칼슘 600mg