

식단표

2026년 07월

예향데이케어센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
				1		2		3		4	
				점심(630kcal /3kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(650kcal /3kcal)	저녁(630kcal /3kcal)	점심(650kcal /3kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(620kcal /3kcal)	저녁(630kcal /3kcal)
				잡곡밥 맑은순두부탕 코다리무조림 베이컨새송이볶음 푸실리샐러드 배추김치	쌀밥 유채된장국 돈표고장조림 브로콜리흑임자무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 굴미역국 닭감자조림 접재 얼갈이겉절이 배추김치	쌀밥 맑은콩나물국 가지미양념구이 청포묵김가루무침 실곤약아재무침 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 오삼불고기 감자채피망볶음 미니리무생채 배추김치	쌀밥 계란두부국 짜장소스 물만두탕수육 건아주까리나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 고추잡채 어묵파리볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥 소고기두부국 우렁살아재추무침 아재계란찜 고구마조림 배추김치
				간식		간식		간식		간식	
				계란죽 참외		깨죽 단호박,두유		쇠고기죽 복숭아		단호박죽 만두,매실차	
6		7		8		9		10		11	
점심(630kcal /3kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(670kcal /3kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(650kcal /3kcal)	저녁(610kcal /3kcal)	점심(620kcal /2kcal)	저녁(630kcal /3kcal)	점심(630kcal /2kcal)	저녁(640kcal /2kcal)	점심(620kcal /3kcal)	저녁(610kcal /3kcal)
잡곡밥 오이미역냉국 고기산적아재볶음 새우살호박볶음 참나물초무침 배추김치	쌀밥 배추된장국 순대아재볶음 해물부추전 숙주나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 해물까스*타르소스 모듬버섯볶음 오이고추파프리카무침 배추김치	쌀밥 소고기무국 콩치김치조림 미역줄기맛살볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 매콤닭볶음탕 건새우마늘꿀볶음 도라지초무침 배추김치	쌀밥 경상도식소고기무국 고로케*게장 표고버섯볶음 미니리무생채 배추김치	잡곡밥 육개장 제육볶음 해물잡채 얼무겉절이 배추김치	쌀밥 시래기된장국 떡갈비마늘간장조림 중국식오이무침 고시리나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 마파두부 후랑크소시지볶음 미니리숙주나물 배추김치	쌀밥 낙지연포탕 아재계란찜 브로콜리들깨소스무침 건파래부추무침 배추김치	잡곡밥 굴미역국 안동찜닭 청포묵흑임자무침 부추무생채 배추김치	쌀밥 배추된장국 참치두부조림 알감자조림 참나물유자정무침 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
아재죽 삶은달걀,결명자차		닭가슴살죽 수박		깨죽 진기지역,두유		계란죽 참외		참치죽 감자,우유		순두부죽 김치전,제로콜라	
13		14		15		16		17		18	
점심(660 kcal /kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(630kcal /3kcal)	저녁(640kcal /3kcal)	점심(620kcal /3kcal)	저녁(630kcal /3kcal)	점심(620kcal /2kcal)	저녁(620kcal /2kcal)	점심(630kcal /3kcal)	저녁(630kcal /2kcal)	점심(660kcal /2kcal)	저녁(620kcal /3kcal)
잡곡밥 호박고추장찌개 간장불고기 표고버섯볶음 실곤약아재무침 배추김치	쌀밥 건새우미역국 미트볼비베큐조림 천사채샐러드 견취나물 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 탕수육*소스 가지매콤무침 얼갈이겉절이 배추김치	쌀밥 시금치된장국 고구마카레 호박아재전 꼬시래기무무침 배추김치	잡곡밥 닭영양죽 오징어미니리초무침 콩나물무침 얼무겉절이 배추김치	쌀밥 북어계란국 대패삼겹두부조림 미역줄기맛살볶음 청포묵흑임자무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 버섯불고기 접재 마카로니샐러드 배추김치	쌀밥 청국장 너비아니새송이조림 새송이부추초무침 알감자조림 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 닭감자조림 모듬버섯볶음 오이양파무침 배추김치	쌀밥 배추된장국 우렁살아재추무침 맛살계란찜 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 제육볶음 감자채피망볶음 얼무겉절이 배추김치	쌀밥 근대된장국 매콤순대볶음 해파리냉채 단호박찜 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
게살죽 방울토마토		깨죽 피자,우유		아재죽 복숭아		순두부죽 백설기,두유		버섯죽 수박		닭죽 옥수수,수정과	

20		21		22		23		24		25	
점심(680kcal /3kcal)	저녁(650kcal /3kcal)	점심(670kcal /3kcal)	저녁(680kcal /3kcal)	점심(655kcal /3kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(660kcal /3kcal)	저녁(640kcal /3kcal)	점심(650kcal /2kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(620kcal /3kcal)	저녁(630kcal /3kcal)
잡곡밥 육개장 생선까스*타르소스 매콤감자조림 새우살호박볶음 배추김치	쌀밥 유채된장국 돈표고장조림 파리멸치볶음 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 호박두부된장국 오삼불고기 메란곤약장조림 얼갈이겉절이 배추김치	쌀밥 맑은콩나물국 콩치김치조림 사각어묵볶음 오이미역초무침 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 춘천닭갈비 모듬버섯볶음 양배추샐러드*흑임자D 배추김치	쌀밥 배추된장국 하이라이스 해물부추전 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 청국장 오리훈제볶음 가지매콤무침 열무겉절이 배추김치	쌀밥 곤이알탕 우렁살야채초무침 청포묵부추무침 미니리숙주나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 간장불고기 해물잡채 부추무생채 배추김치	쌀밥 알토란탕 코다리무조림 새송이굴소스볶음 콩나물김가루무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 수육/쌈장 오징어미니리초무침 고시리나물 배추김치	쌀밥 버섯들깨탕 고로케*케첩 미역줄기맛살볶음 얼갈이겉절이 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
깨죽 쿠키,우유		계란죽 참외		야채죽 고구마,두유		닭가슴살죽 오렌지		쇠고기죽 카스테라,우유		팥죽 요플레	
27		28		29		30		31			
점심(650kcal /3kcal)	저녁(610kcal /2kcal)	점심(630kcal /3kcal)	저녁(633kcal /2kcal)	점심(655kcal /3kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(660kcal /3kcal)	저녁(620kcal /2kcal)	점심(650kcal /2kcal)	저녁(630kcal /3kcal)		
잡곡밥 북어콩나물국 주삼불고기 불어묵파리볶음 오이맛살겨자채무침 배추김치	쌀밥 근대된장국 마파두부 단호박찜 꼬시래기무무침 배추김치	잡곡밥 육개장 순살돈까스*소스 새송이호박볶음 열무겉절이 배추김치	쌀밥 모듬어묵탕 떡갈비마늘간장조림 고구마조림 미니리숙주나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 고추잡채 후랑크소시지볶음 무생채 배추김치	쌀밥 소고기두부국 순살아귀찜 김치육수수전 중국식오이무침 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 안동찜닭 마늘쫄베이컨볶음 푸실리샐러드 배추김치	쌀밥 시래기된장국 돈육메란장조림 브로콜리흑임자무침 고들빼기오목지무침 배추김치	강낭콩밥 굴미역국 돈갈비찜 잡채 치커리오이무침 배추김치	쌀밥 고추장찌개 순대야채볶음 새송이파프리카볶음 콩나물무침 배추김치		
간식		간식		간식		간식		간식			
닭가슴살죽 바나나		단호박죽 삶은달걀,식혜		야채죽 수박		계란죽 감자,두유		깨죽 참외			

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