

식단표

2026년 07월

효성실버주간보호센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심식단			잡곡밥 콩나물국 갈치구이 계란찜 상추무침 포기김치	잡곡밥 잔치국수 등갈비찜(소불고기) 오이짬아찌 감자조림 포기김치	잡곡밥 소미역국 소불고기 잡채 매콤콩나물무침 포기김치	잡곡밥 어묵국 코다리조림 청포묵무침 깻순나물 포기김치
저녁식단			잡곡밥 감자양파국 소고기장조림 청포묵야채무침 가지나물 포기김치	잡곡밥 유부된장국 임연수구이 도라지볶음 김자반 포기김치	잡곡밥 시래기국 육전/파채 건새우마늘쫀볶음 들깨무나물 포기김치	잡곡밥 맑은꽃게탕 닭갈비 옥수수연유전 취나물 포기김치
오후간식			옥수수	약식	카스테라	바나나
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심식단	잡곡밥 미소장국 마파두부 김말이튀김 치커리무침 포기김치	잡곡밥 바지락아욱국 돈육김치볶음(참치) 청포묵김가루무침 오이무침 포기김치	잡곡밥 올갱이부추국 우삼겹숙주볶음 매콤어묵조림 호박볶음 포기김치	잡곡밥 냉목사발 족발 상추/쌈장 깻순나물 포기김치	잡곡밥 오징어무국 돈가스/소스 단호박범벅 도라지무침 포기김치	잡곡밥 버섯두부들깨탕 콩치캔조림 파리고추찜 오이짬아찌무침 포기김치
저녁식단	잡곡밥 수제비국 가자미구이 가지볶음 부추무침 포기김치	잡곡밥 콩나물국 두부조림 감자튀김/케찹 브로콜리참깨소스 포기김치	잡곡밥 소고기무국 동태포전 땅콩우영조림 치커리무침 포기김치	잡곡밥 유부된장국 갈치조림 순대볶음 김자반 포기김치	잡곡밥 소고기스프 닭봉조림 팽이버섯전 얼갈이나물 포기김치	잡곡밥 돈육김치찌개 야채계란말이 도토리묵무침 고사리나물 포기김치
오후간식	비피더스	수박	감자	토마토	요플레	카스타드

구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심식단	잡곡밥 낙지연포탕 돈불고기(소불고기) 상추쌈/쌈장 숙주나물 포기김치	잡곡밥 감자양파국 오징어야채무침 감자조림 가자볶음 포기김치	잡곡밥 장각삼개탕 청포묵야채무침 아삭이고추/쌈장 양파장아찌 포기김치	잡곡밥 콩국수 훈제오리야채볶음 연근조림 근대나물 포기김치	잡곡밥 고니알탕 등갈비찜(소불고기) 도토리묵/간장 깻순나물 포기김치	잡곡밥 어묵국 닭볶음탕 두부조림 참나물무침 포기김치
저녁식단	잡곡밥 배추된장국 감자채전 어묵조림 치커리무침 포기김치	잡곡밥 대파계란국 해물완자전 멸치마늘볶음 배추무침 포기김치	잡곡밥 물만두국 두부조림 새송이버섯볶음 얼갈이나물 포기김치	잡곡밥 유부국 코다리조림 파리고추찜 김자반 포기김치	잡곡밥 시래기국 동태포전 치커리무침 가지나물 포기김치	잡곡밥 유부팽이된장국 돈불고기 양배추찜/쌈장 얼갈이나물 포기김치
오후간식	요플레	감자	수박	비피더스	과일화채	카스타드
구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심식단	잡곡밥 북어국 닭봉양념조림 어묵매콤조림 감자조림 포기김치	잡곡밥 오이미역냉국 오징어두부두루치기 브로콜리통마늘볶음 감자맛살샐러드 포기김치	잡곡밥 팽이두부된장국 카레소스 생선가스/타르소스 깻순나물 포기김치	잡곡밥 우동 돈육볶음(소불고기) 느타리볶음 오이장아찌 포기김치	잡곡밥 소고기무국 닭볶음탕 크래미오이겨자무침 가지볶음 포기김치	잡곡밥 냉면 왕만두찜/간장 무생채(무쌈) 오이무침 포기김치
저녁식단	잡곡밥 들깨무채국 옛날소세지전/케찹 시래기된장국 어묵볶음 포기김치	잡곡밥 대파계란국 코다리조림 팽이버섯전 얼무나물 포기김치	잡곡밥 북어채무국 소장조림 청포묵야채볶음 부추무침 포기김치	잡곡밥 콩나물국 임연수구이 참나물무침 김자반 포기김치	잡곡밥 수제비국 소고기야채말이 도토리묵/간장 배추나물 포기김치	잡곡밥 근대국 콩치조림 두부구이/양념장 얼무무침 포기김치
오후간식	비피더스	수박	포도	옥수수	수박	카스테라

구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심식단	잡곡밥 콩나물국 쭈삼불고기(두부조림) 상추/쌈장 메추리알곤약조림 포기김치	잡곡밥 육개장 두부조림 청포묵무침 깻순나물 포기김치	잡곡밥 옥수수스프 돈가스/소스 양배추샐러드 치커리무침 포기김치	잡곡밥 모밀국수 갈비찜 브로콜리/초장 오이장아찌 포기김치	잡곡밥 게살두부계란탕 훈제오리김치볶음 새송이볶음 마늘쫄무침 포기김치	
저녁식단	잡곡밥 순두부찌개 코다리조림 감자채전 참나물무침 포기김치	잡곡밥 배추된장국 고등어구이 동그랑땡야채볶음 가지나물 포기김치	잡곡밥 팽이두부된장국 소고기장조림 고사리나물 감자채볶음 포기김치	잡곡밥 감자양파국 두부구이/간장 호박새우살볶음 김자반 포기김치	잡곡밥 오징어무국 닭살감자조림 단호박찜 치커리무침 포기김치	
오후간식	요플레	두유	붕어빵	복숭아	복숭아	

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

※ 원산지 표시 :
쌀:국내산-밥, 죽, 누룽지, 잡곡/김치:국내산(배추, 고추가루)/소고기:국내산(한우), 미국산(LA갈비, 우삼겹)/돼지고기:국내산/닭고기:국내산/오리, 오리 훈제:국내산/콩:국내산/두부:외국산/장어:국내산/고등어:국내산, 노르웨이산/오징어:국내산, 대서양/참조기:국내산/갈치:세네갈, 모로코산/꽃게:중국산/낙지:중국산/명태, 동태포, 코다리:러시아산/쭈꾸미:베트남산

※ 기준량 노인평균영양권장량 열량 1,600kcal-2,000kcal
당질:240-300g/단백질:50-70g/지질:30-50g(탄수화물:단백질:지방=55-70:7-20:15-30%)

※평균량 일일섭취량 열량:1,600kcal
당질:250g 단백질:60g 지질:30g(탄수화물:단백질:지방%=55-70:7-20:15-30%)

※효성요양원 식단표 위탁