

2026년 7월분 어르신 식단표

일자				1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
점심				잡곡밥 콩가루배춧국 간장돼지불고기 상추/쌈장 콩나물단무지무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 고사리무고등어조림 두부탕수육 근대나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 고구마돈까스/소스 마카로리콘샐러드 시금치나물 배추김치	잡곡밥 파송송계란국 짜장덮밥 단무지 홍시양상추샐러드 배추김치
저녁				잡곡밥 팽이버섯유부국 돈육매추리알장조림 총알새송이볶음 호박나물 배추김치	병아리콩밥 콩나물맑은국 오징어야채볶음 우무묵오이무침 배추된장나물 백김치	잡곡밥 새우완탕 소민짜가지볶음 야채달걀말이 맛살숙주나물 배추김치	완두콩밥 맑은어묵국 생선까스/타르소스 돈육잡채 청경채겉절이 배추김치
간식				요플레	카스타드/요쿠르트	방울토마토	단팥빵/우유
일자	5(일)	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
점심	잡곡밥 들깨열무된장국 소불고기청경채볶음 브로콜리/초장 배추나물 백김치	보리밥 사골우거지국 고등어카레구이 양상추차파리양자채무침 시래기된장나물 배추김치	잡곡밥 건설우아육국 춘천식당갈비 썩갠두부무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 야채감자고로케/케첩 순두부야채계란찜 근대나물 배추김치	잡곡밥 달걀파국 닭조랭이떡볶이 양배추찜/쌈장 숙주맛살무침 배추김치	잡곡밥 잔치국수 생선까스/소스 단무지부추무침 참외오이샐러드 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 마늘종볶음 등그랑뎡 양상추차파리양자채무침 배추김치
저녁	잡곡밥 바지락살시금치국 돼지민짜파마두부 매추리알곤약장조림 오이나물 배추김치	잡곡밥 호박감자된장국 소고기죽순볶음 연두부/양념장 청경채나물 배추김치	잡곡밥 만둣국 카레 새우살브로콜리볶음 들깨고사리나물 배추김치	잡곡밥 김치콩비지찌개 순대/소금 매추리알곤약장조림 호박나물 배추김치	병아리콩밥 미역장국 고등어김치조림 어묵콩나물무침 시금치나물 배추김치	백미밥 순두부맑은국 꼭창스테이크 진미채무침 근대나물 배추김치	완두콩밥 호박감자된장국 돈육모듬장조림 실곤약탕평채 배추나물 백김치
간식	수박	절편	비피더스	김치전	토마토	영양떡	오예스/요쿠르트
일자	12(일)	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
점심	잡곡밥 시금치바지락살된장국 훈제오리채소찜 느타리버섯볶음 부추오이겉절이 배추김치	보리밥 콩가루배춧국 고등어카레구이 브로콜리꽃맛살무침 콩나물들깨찜 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 미니돈까스/케첩 총알새송이볶음 배추나물 수제깍두기	찰밥 닭다리백숙 느타리버섯볶음 도토리묵무침 배추김치 수박화채	보리비빔밥 미소된장국 계란후라이 삼색나물 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 단호박소고기찜 파프리카돈육잡채 청경채비타민겉절이 배추김치	잡곡밥 만두피들깨수제비 닭볶음탕 아삭이고추오이무침 배추된장나물 깍두기
저녁	잡곡밥 물만둣국 닭카레라이스 단무지콩나물무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 들깨갈국수 탕수육/피인애플소스 단호박샐러드 후레쉬오이피클 배추김치	잡곡밥 모듬어묵국 닭가슴살오이냉채 도토리묵상추무침 호박나물 배추김치	잡곡밥 유부썩갠국 돈육매추리알장조림 양배추표고버섯볶음 시래기된장지짐 배추김치	병아리콩밥 김치콩비지찌개 너비아니구이 맛살브로콜리볶음 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 물만둣국 병아리콩조림 돌자반부추무침 숙주맛살무침 배추김치	완두콩밥 돈육청국장찌개 코다리조림 볼어묵파프리카볶음 브로콜리/초장 배추김치
간식	바나나	삶은달걀	썩떡	두유	연양갱/요쿠르트	인절미	복숭아
일자	19(일)	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
점심	잡곡밥 콩가루배춧국 훈제오리청경채볶음 해물완자전 오이나물 배추김치	보리밥 사골우거지국 야채감자고로케/케첩 순두부계란찜 근대나물 배추김치	잡곡밥 호박감자된장국 마늘종돈육볶음 콩나물들깨찜 청포묵샐러드 배추김치	병아리콩밥 우동 고구마돈까스/소스 마카로리콘샐러드 근대나물 배추김치	보리밥 콩나물맑은국 꽂지감자조림 우무묵오이무침 브로콜리/초장 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 우민짜죽순볶음 연두부/양념장 참나물 배추김치	잡곡밥 녹두삼계탕 애호박전 근대나물 깍두기 조각수박
저녁	잡곡밥 소고기무국 돈육마파가지볶음 실곤약탕평채 시래기된장나물 배추김치	잡곡밥 모듬어묵국 건두부채소무침 곤약매추리알장조림 썩갠두부나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 고등어고사리조심 시금치달걀말이 우민짜가지나물 배추김치	잡곡밥 무청들깨시래기국 가지굴소스볶음 야채달걀말이 미나리숙주나물 배추김치	잡곡밥 만둣국 당근감자채볶음 꽃맛살오이무침 시래기된장나물 배추김치	잡곡밥 바지락살갈국수 탕수육/피인애플소스 그린빈스버섯볶음 병아리콩조림 배추김치	잡곡밥 모듬어묵국 고등어감자조림 파리고추양념찜 배추된장나물 깍두기
간식	카스타드/요쿠르트	삶은감자	요플레	시루떡	단팥빵/우유	참외	영양떡

2026년 7월분 어르신 식단표

일자	26(일)	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
점심	잡곡밥 들깨열무된장국 소불고기청경채볶음 새송이버섯조림 취나물 배추김치	잡곡밥 잔치국수 찐만두/양념장 단무지 도토리묵상추무침 배추김치	기장밥 김치콩비지찌개 너비아니구이 맛살브로콜리볶음 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 코다리찜 느타리버섯볶음 취나물 배추김치	보리밥 콩가루배춧국 고구마닭볶음 실곤약탕평채 참나물 배추김치	완두콩밥 삼색수제비국 삼치카레구이 어묵채볶음 비름나물 배추김치	
저녁	병아리콩밥 유부미소국 카레 훈제오리/머스터드 표고버섯나물 배추김치	잡곡밥 사금치바지락살된장국 곤약매추리알장조림 숙갓두부무침 시래기나물 배추김치	완두콩밥 호박감자된장국 소고기가지볶음 야채계란찜 오이나물 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 두부조림 동그랑땡전 숙주나물 배추김치	잡곡밥 달걀파국 깻잎순대볶음 돼지고기모듬장조림 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 제육두루치기 병아리콩조림 시래기나물 배추김치	
간식	비피더스	군만두	수박	인절미	계란토스트	후레쉬베리/우유	

※ 쇠고기 : 국내산, 쌀 : 국내산, 김치 : 국내산, 돼지고기·닭고기 : 국내산

※ 식단표는 당일 사정에 따라 대체식품군으로 변경될 수 있습니다.

※ 모든 식사는 고혈압 당뇨 어르신들을 위하여 저염식으로 제공합니다.(필요시 간장 제공)

※ 당뇨식 : 남종열, 양수능 어르신(식사량 조절하여 제공)