

2026년7월 식단표

민들레주간보호센터

구 분			07월 01일	07월 02일	07월 03일	07월 04일	07월 05일
중식			흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥
			어묵우동국	시래기된장국	김치콩나물국	홍합미역국	건새우아육국
			돈육메란조림	주꾸미돈채볶음	새우가스*콘마요	고등어김치조림	닭갈비
			떡볶이	어묵마늘중볶음	스파게티	찐만두*초간장	숙주나물
			김구이	청포묵김가루무침	새송이호박볶음	오이무침	맛살미역줄기볶음
			배추겉절이	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
석식			흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥
			시금치된장국	바지락계란국	청국장	돈육김치찌개	닭곰탕
			갈치무조림	안동찜닭	우불고기	계란찜	두부구이*양념장
			느타리볶음	무나물	근대된장무침	오이무침	고사리볶음
			배추나물	양념깻잎지	오복지무침	건파래쪽파무침	콩나물무침
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
구 분	7월 6일	7월 7일	7월 8일	7월 9일	7월 10일	7월 11일	7월 12일
중식	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥
	팽이유부국	떡국	북어채계란국	알탕	건새우미역국	어묵국	얼갈이된장국
	셀프김밥	매운돈사태찜	카레	안동찜닭	잡채	오징어야채볶음	돈수육
	(햄,어묵,단무지,시금치)	된장깻잎조림	치킨가스샐러드	미역줄기볶음	감자전	오이미역초무침	숙갓두부무침
	직원:참치마요 어르신:멸치볶음	숙주맛살겨자냉채	매운새송이볶음	오이도라지무침	콩나물무침	고사리볶음	오징어무말랭이무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
석식	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥
	바지락계란국	홍합두부국	팽이유부국	얼갈이된장국	청국장	콩비지찌개	닭곰탕
	돈불고기(간)	코다리무조림	알고니콩나물찜	공치무조림	우불고기	계란찜	김치전
	숙갓두부무침	가지나물	얼갈이들깨무침	맛살브로콜리볶음	시금치나물	얼무된장지짐	감자채볶음
	아삭이고추된장무침	청경채팽이볶음	건파래무침	치커리유자무침	양념깻잎지	진미채조림	어묵볶음(간)
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
구 분	7월 13일	7월 14일	7월 15일	7월 16일	7월 17일	7월 18일	7월 19일
중식	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥
	순두부국	시래기된장국	장각삼계죽	건새우아육국	북어채미역국	알탕	돈육김치찌개
	우불고기	돈민찌메란조림	동그랑땡전	갈치무조림	연양식불고기*파채	돈채파프리카볶음	계란찜
	꽃맛샐러드	어묵볶음(간)	느타리아채볶음	새송이*브로콜리*초장	실곤약야채무침	부들어묵볶음(뽕)	새송이야채볶음
	콩나물무침	오이도라지무침	무말랭이고춧잎무침	미역줄기볶음	숙갓두부무침	건파래무침	오이소박이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
석식	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥
	우거지된장국	감자다시마국	어묵국	콩나물국	청국장	바지락계란국	북어채계란국
	오징어야채볶음	공치무조림	제육볶음	훈제오리야채볶음	계란장조림	닭갈비	짜장
	얼갈이들깨나물	깻순볶음	도토리묵무침	무나물	햄감자채볶음	청포묵김가루무침	비엔나야채볶음
	건파래무침	연두부*양념장	아삭이고추무침	양념깻잎지	근대나물	된장깻잎조림	단무지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
구 분	7월 20일	7월 21일	7월 22일	7월 23일	7월 24일	7월 25일	7월 26일
중식	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥
	잔치국수	시래기된장국	바지락미역국	육개장	떡국	장각죽	콩나물국
	비엔나야채볶음	돈불고기	훈제오리폭찜	가자미카레구이	두부조림	해물부추전	오징어야채볶음
	단호박조림	모듬버섯볶음	고사리볶음	목이버섯볶음	돈채파프리카볶음	새송이볶음	참나물두부무침
	오이도라지무침	진미채조림	양념깻잎지	콩나물무침	참나물생채	무말랭이고춧잎무침	건파래볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
석식	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥
	아육된장국	근대된장국	청국장	어묵국	얼갈이된장국	우거지된장국	소고기미역국
	우불고기	공치무조림	순대야채볶음	제육볶음	안동찜닭	계란찜	짜장
	얼갈이들깨무침	깻순볶음	파리멸치볶음	감자채볶음	숙주무침	느타리아채볶음	비엔나야채볶음
	오징어젖무침	도토리묵무침	연두부*양념장	된장깻잎조림	무생채	오복지무침	단무지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
구 분	7월 27일	7월 28일	7월 29일	7월 30일	7월 31일		
중식	비빔밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥		
	유부장국	우렁된장국	콩나물국	얼큰순두부국	들깨수제비국		
	(호박,고사리,	공치김치조림	훈제오리냉채무침	바삭불고기육전	오징어초무침		
	무생채,상추,적채	청포묵김가루무침	무나물	숙주나물무침	새송이볶음		
	계란후라이(스크램블에그)	건새우마늘중볶음	양념깻잎지	참나물생채	건파래볶음		
	열무김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
석식	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥		
	홍합두부국	어묵국	소고기미역국	북어채계란국	우거지된장국		
	제육볶음	닭살파채조림	순대볶음	짜장	갈비찜		
	가지양파볶음	비름된장무침	호박볶음	비엔나볶음	아삭이고추무침		
	양배추찜*쌈장	오복지무침	파리멸치볶음	김치전	콩나물무침		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		

