

식단표

2026년 07월

보금자리주간보호센터

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단				쌀밥/타락죽 호박된장찌개 생선까스/타르S 토마토 양상추샐러드 제철나물 배추김치 661kcal (26g)	쌀밥/들깨죽 오이냉국 닭갈비 표고버섯볶음 제철나물 배추김치 688kcal (24g)	쌀밥/버섯죽 아욱된장국 훈제오리구이 청포묵김무침 제철나물 배추김치 676kcal (25g)	쌀밥/견과류죽 사골팟국 삼치엿장조림 숙주맛살냉채 제철나물 배추김치 696kcal (24g)
저녁 식단				쌀밥/채소죽 부대찌개 돈육볶음 마늘종건새우볶음 제철나물 배추김치 642kcal (21g)	쌀밥/채소죽 시금치된장국 가지미양념찜 어항가지볶음 제철나물 배추김치 626kcal (21g)	쌀밥/채소죽 오징어묵국 마파두부 줘어채볶음 제철나물 배추김치 645kcal (22g)	쌀밥/채소죽 우거지된장국 돈육두루치기 부추사과무침 제철나물 배추김치 618kcal (21g)
오후 간식				주스, 한과	빵, 두유	찐감자, 수박	요플레, 두유
당뇨 식				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	쌀밥/콩죽 물만둣국 단호박해물찜 숙갓두부무침 제철나물 배추김치 682kcal (26g)	쌀밥/계살죽 열무된장국 닭살고구마조림 미역줄기볶음 제철나물 배추김치 671kcal (24g)	쌀밥/달걀죽 애호박맑은국 낙지볶음 숙주나물 제철나물 배추김치 688kcal (24g)	쌀밥/타락죽 유부장국 돈까스/소스 양배추샐러드 제철나물 배추김치 679kcal (25g)	쌀밥/들깨죽 참치김치찌개 채소달걀말이 가지볶음 제철나물 배추김치 668kcal (22g)	쌀밥/버섯죽 시금치된장국 돈육김치두루치기 온두부찜 제철나물 배추김치 682kcal (23g)	쌀밥/견과류죽 들깨미역국 닭살채소볶음 곤드레나물무침 제철나물 배추김치 669kcal (25g)
저녁 식단	쌀밥/채소죽 청국장찌개 고갈비구이 연근아몬드조림 제철나물 배추김치 643kcal (21g)	쌀밥/채소죽 육개장 임연수카레구이 양송이버섯볶음 제철나물 배추김치 623kcal (22g)	쌀밥/채소죽 들기름미역국 수육보쌈/새우젓 미나리무생채 제철나물 배추김치 635kcal (20g)	쌀밥/채소죽 우렁된장찌개 돈사태찜 연근 흑임자소스무침 제철나물 배추김치 647kcal (23g)	쌀밥/채소죽 복어미역국 닭볶음탕 도토리묵무침 제철나물 배추김치 634kcal (22g)	쌀밥/채소죽 순살감자탕 코다리무조림 마늘종햄볶음 제철나물 배추김치 656kcal (24g)	쌀밥/채소죽 배추된장국 소고기당면볶음 감자조림 제철나물 배추김치 645kcal (21g)
오후 간식		푸딩, 두유	카스타드, 비피더스	피자, 사이다	수박	참외	수박
당뇨 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥

구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	쌀밥/콩죽 우거지들깨국 주꾸미볶음 도토리묵무침 제철나물 배추김치 672kcal (27g)	쌀밥/게살죽 콩나물국 돈육강정 노각생채 제철나물 배추김치 687kcal (25g)	쌀밥/달걀죽 유부된장국 오리불고기 팽이버섯피망볶음 제철나물 배추김치 689kcal (28g)	쌀밥/타락죽 오이냉국 닭볶음탕 탕평채 제철나물 배추김치 674kcal (25g)	쌀밥/들깨죽 감자맑은국 순살아귀찜 우엉조림 제철나물 배추김치 685kcal (24g)	쌀밥/버섯죽 육개장 삼치데리야끼구이 애호박볶음 제철나물 배추김치 662kcal (27g)	쌀밥/견과류죽 순대국 해물부추전 참나물무침 제철나물 배추김치 689kcal (28g)
저녁 식단	쌀밥/채소죽 호박새우젓국 고등어무조림 옥수수채소전 제철나물 배추김치 648kcal (23g)	쌀밥/채소죽 부대찌개 동태전 미역줄기볶음 제철나물 배추김치 658kcal (21g)	쌀밥/채소죽 콩비지찌개 순대볶음 숙주맛살무침 제철나물 배추김치 639kcal (21g)	쌀밥/채소죽 시래기된장국 돈육고추장불고기 무실파생채 제철나물 배추김치 655kcal (24g)	쌀밥/채소죽 순두부찌개 돈육고추잡채/꽃 빵 어묵당근볶음 제철나물 배추김치 626kcal (25g)	쌀밥/채소죽 열무된장국 안동찜닭 청경채무침 제철나물 배추김치 635kcal (24g)	쌀밥/채소죽 콩가루배춧국 소불고기 감자채볶음 제철나물 배추김치 661kcal (22g)
오후 간식	수박, 토마토	비피더스, 카스타드	토마토	수박	두유, 요플레	글, 두유	찐감자, 사이다
당 노 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	쌀밥/콩죽 어묵숙갓국 고등어무조림 브로콜리두부무 침 제철나물 배추김치 690kcal (27g)	쌀밥/게살죽 카레라이스 치킨가라아게 양상추샐러드 제철나물 배추김치 679kcal (25g)	쌀밥/달걀죽 다시마챗국 돈맥적구이 궁채들깨볶음 제철나물 배추김치 672kcal (27g)	쌀밥/타락죽 순두부찌개 치즈달걀말이 고사리나물 제철나물 배추김치 691kcal (23g)	쌀밥/들깨죽 시금치된장국 함박스테이크/소 스 느타리버섯볶음 제철나물 배추김치 678kcal (25g)	쌀밥/버섯죽 호박고추장찌개 돈삼겹수육/새우 젓 상추겉절이 제철나물 배추김치 671kcal (27g)	쌀밥/견과류죽 닭곰탕 해물완자전 도토리묵오이무 침 제철나물 배추김치 665kcal (26g)
저녁 식단	쌀밥/채소죽 아욱된장국 돈육콩나물불고 기 느타리버섯나물 제철나물 배추김치 628kcal (21g)	쌀밥/채소죽 들깨묵국 순살닭볶음탕 새우살 파프리카볶음 제철나물 배추김치 632kcal (22g)	쌀밥/채소죽 소고기묵국 코다리강정 도라지볶음 제철나물 배추김치 648kcal (23g)	쌀밥/채소죽 감자양파국 적어구이 새송이버섯조림 제철나물 배추김치 650kcal (21g)	쌀밥/채소죽 오이미역냉국 춘천닭갈비 깻잎순나물 제철나물 배추김치 659kcal (23g)	쌀밥/채소죽 양송이들깨탕 단호박훈제오리 찜 브로콜리피망볶음 제철나물 배추김치 632kcal (22g)	쌀밥/채소죽 콩비지찌개 돈사태조림 볼어묵볶음 제철나물 배추김치 658kcal (24g)
오후 간식		불가리스, 카스타드	사이다, 감자	빵, 글	카스타드, 두유		
당 노 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥

구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	쌀밥/콩죽 콩나물국 오삼불고기 표고버섯볶음 제철나물 배추김치 689kcal (27g)	쌀밥/게살죽 근대된장국 삼치카레구이 실곤약채소무침 제철나물 배추김치 697kcal (26g)	쌀밥/달걀죽 복엇국 떡갈비구이 삼색나물 (시금치콩나물당 근) 제철나물 배추김치 686kcal (25g)	쌀밥/타락죽 아욱된장국 주꾸미볶음 부추양파무침 제철나물 배추김치 662kcal (25g)	쌀밥/들깨죽 닭곰탕 동태전/양념장 청포묵김무침 제철나물 배추김치 648kcal (24g)	쌀밥/버섯죽 시래기된장국 코다리양념찜 두부숙갓무침 제철나물 배추김치 672kcal (23g)	
저녁 식단	쌀밥/채소죽 홍합살맑은국 고등어무조림 표고버섯볶음 제철나물 배추김치 638kcal (22g)	쌀밥/채소죽 순살돼지국밥 훈제오리채소무 침 숙주나물 제철나물 배추김치 633kcal (23g)	쌀밥/채소죽 열무된장국 순살매콤찜닭 양배추쌈/쌈장 제철나물 배추김치 652kcal (22g)	쌀밥/채소죽 육개장 채소달걀말이 연근아몬드조림 제철나물 배추김치 639kcal (23g)	쌀밥/채소죽 바지락순두부탕 고추장불고기 고구마순나물 제철나물 배추김치 658kcal (22g)	쌀밥/채소죽 건새우미역국 조기구이 볼어묵조림 제철나물 배추김치 650kcal (25g)	
당뇨 식	돈등뼈(국내산)	고등어(국내산)	꽃게(중국산)	오징어(칠레산)	갈치(남아프리카 공화국)	진미채(중국산)	

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