

2026년 7월 4주 식단표

날짜	20일(월)	21(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
아침						
오전간식	게살죽	녹두죽	소고기야채죽	콩가루죽	호밀죽	들깨죽
칼로리	500	500	500	500	500	500
점심	기장밥 참치찌개 돈육불고기 청포묵무침 상추쌈&쌈장 배추김치	백미밥 소고기미역국 소버섯불고기 한식잡채 동그랑땡전 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 가자미구이 버섯볶음 오복지 배추김치	백미밥 팽이유부장국 카레 스크램블에그 단무지채무침 배추김치	보리밥 시금치된장국 김치제육 오이무침 무생채 배추김치	백미밥 닭계장 오삼불고기 도토리묵무침 얼갈이겉절이 배추김치
칼로리	610	610	610	610	610	610
저녁	백미밥 콩가루배춧국 두부조림 맛살야채볶음 근대나물 배추김치	백미밥 감자국 캔고등어김치조림 무나물 숙주나물 배추김치	백미밥 근대우육국 해물동그랑땡조림 느타리호박볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 맑은김치국 훈제오리숙주볶음 마늘쫄볶음 마카로니콘샐러드 배추김치	백미밥 계란국 비엔나야채볶음 고사리나물 열무나물 배추김치	백미밥 미역된장국 떡갈비조림 어묵야채볶음 양상추샐러드 배추김치
칼로리	590	590	590	590	590	590

황금밥상 영양사 권소영

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살 (브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭육(국내산), 훈제오리(중국산), 고등어자반(국내산), 공치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민찌,채(국내산), 장조림용 (미국산), 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산), 오징어젓갈(오징어-수입산)

2026년 7월 5주 식단표

날짜	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
아침						
오전간식	게살죽	녹두죽	소고기야채죽	콩가루죽	호밀죽	
칼로리	500	500	500	500	500	
점심	기장밥 북어국 돈육불고기 어묵채볶음 가지나물 배추김치	백미밥 오이미역냉국 코다리강정 연두부찜&양념장 버섯볶음 배추김치	잡곡밥 부대찌개 마파두부 감자조림 무말랭이무침 배추김치	백미밥 팽이유부장국 짜장 베이컨스크램블에그 짜사이채무침 배추김치	보리밥 소고기무국 멘치까스*소스 마카로니샐러드 깻잎지 배추김치	
칼로리	610	610	610	610	610	
저녁	백미밥 근대된장국 두부조림 연근조림 얼갈이나물 배추김치	백미밥 소고기무국 한식잡채 숙주나물 시금치나물 배추김치	백미밥 조개살미역국 미트볼크림소스 멸치마늘쫄볶음 부추오이무침 배추김치	백미밥 호박새우젓국 제육볶음 청포묵무침 무나물 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 돈채피망볶음 얼갈이나물 미역초무침 배추김치	
칼로리	590	590	590	590	590	

황금밥상 영양사 권소영

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살 (브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭육(국내산), 훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 공치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민찌,채(국내산), 장조림용 (미국산), 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산), 오징어젓갈(오징어-수입산)

2026년 7월 1주 식단표

날짜			1(수)	2(목)	3(금)	4일(토)
아침						
오전간식			소고기야채죽	콩가루죽	호밀죽	들깨죽
칼로리			500	500	500	500
점심			흑미밥 새우젓무국 순살찜닭 어묵채볶음 오복지 배추김치	백미밥 유채국 돈육불고기 느타리호박볶음 청포묵채무침 배추김치	보리밥 팽이유부장국 카레 명란스크램블 단무지무침 배추김치	백미밥 도토리묵사발 돈까스*소스 마카로니샐러드 오이무침 배추김치
칼로리			610	610	610	610
저녁			백미밥 얼갈이된장국 돈채야채볶음 감자조림 시금치나물 배추김치	백미밥 북어국 캔고등어김치찜 맛살야채볶음 얼갈이나물 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 떡갈비조림 시래기된장지짐 숙주나물 배추김치	백미밥 근대국 비엔나소세지볶음 연근조림 열무나물 배추김치
칼로리			590	590	590	590

황금밥상 영양사 권소영

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭육(국내산), 훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 공치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민찌,채(국내산), 장조림용(미국산), 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산), 오징어젓갈(오징어-수입산)

2026년 7월 2주 식단표

날짜	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
아침						
오전간식	게살죽	녹두죽	소고기야채죽	콩가루죽	호밀죽	들깨죽
칼로리	500	500	500	500	500	500
점심	기장밥 건새우아욱국 김치제육 버섯볶음 무생채 배추김치	백미밥 소고기무국 코다리강정 호박나물 청포묵무침 배추김치	흑미밥 조개살미역국 돈수육 상추쌈&쌈장 오징어젓무무침 배추김치	백미밥 팽이유부장국 짜장 베이컨스크램블 짜차이채무침 배추김치	보리밥 온도토리묵국 돈육불고기 콩나물 어묵볶음 배추김치	백미밥 바지락냉이국 구운두부*양념장 감자조림 오이지무침 배추김치
칼로리	610	610	610	610	610	610
저녁	백미밥 복어국 두부조림 시래기된장지짐 숙주나물무침 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 돈채야채볶음 브로콜리볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 근대된장국 캔공치시래기조림 우영채볶음 오이무침 배추김치	백미밥 들깨버섯탕 한식잡채 감자채볶음 열무나물 배추김치	백미밥 시금치된장국 미트볼크림소스 맛살야채볶음 미역초무침 배추김치	백미밥 계란국 캔고등어김치조림 마늘쫄볶음 시금치나물 배추김치
칼로리	590	590	590	590	590	590

황금밥상 영양사 권소영

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살 (브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭용(국내산), 훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 공치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민찌,채(국내산), 장조림용 (미국산), 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산), 오징어젓갈(오징어-수입산)

2026년 7월 3주 식단표

날짜	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)
아침						
오전간식	게살죽	녹두죽	소고기야채죽	콩가루죽	호밀죽	들깨죽
칼로리	500	500	500	500	500	500
점심	기장밥 미역된장국 김치제육 감자조림 청포묵무침 배추김치	백미밥 야채짬뽕탕 조기구이 연두부찜&양념장 어묵채볶음 배추김치	흑미밥 반계탕 부추양파겉절이 도토리묵무침 오이고추쌈장무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 콩나물불고기 호박나물 오복지 배추김치	보리밥 장터국밥 치킨까스&소스 오이무침 깻잎지 배추김치	백미밥 부대찌개 돈채야채볶음 숙주나물 단무지채무침 배추김치
칼로리	610	610	610	610	610	610
저녁	백미밥 콩가루배춧국 생선까스*소스 맛살야채볶음 무생채 배추김치	백미밥 콩나물국 함박스테이크조림 마카로니샐러드 오이생채 배추김치	백미밥 근대된장국 캔공치김치조림 고사리나물 우영채조림 배추김치	백미밥 감자국 미트볼야채볶음 멸치마늘쫄볶음 근대나물 배추김치	백미밥 조개살미역국 훈제오리야채볶음 시금치나물 무나물 배추김치	백미밥 계란국 해물동그랑땡조림 표고무조림 열무나물 배추김치
칼로리	590	590	590	590	590	590

황금밥상 영양사 권소영

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살 (브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭육(국내산), 훈제오리(중국산), 고등어자반(국내산), 공치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민찌,채(국내산), 장조림용 (미국산), 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산), 오징어젓갈(오징어-수입산)