

식단표

2026년 07월

파란노인주간보호센터

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단				기장밥 미소된장국 제육볶음 탕평채 콩나물무침 배추김치	기장밥 콩나물국 매콤돼지갈비찜 마카로니샐러드 치커리겉절이 배추김치	기장밥 표고버섯두부국 크림카레찜닭 두부숙갓무침 무나물 배추김치	기장밥 어묵탕 짜장소스 만두튀김 청경채겉절이 배추김치
저녁 식단				기장밥 얼갈이된장국 미트볼데리조림 새송이볶음 수제양념깻잎지 배추김치	기장밥 삼색수제비국 돈민찌가지볶음 건파래볶음 무짬지채 배추김치	기장밥 고추장찌개 해물완자야채볶음 고시래기참깨무침 얼갈이겉절이 배추김치	기장밥 홍합묵국 참치두부조림 견과류멸치볶음 단무지무침 배추김치
구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	기장밥 들깨버섯국 고등어데리조림 우영채볶음 상추겉절이 배추김치	기장밥 들깨미역국 마크니카레소스 납짝만두 간장깻잎지 배추김치	기장밥 소고기미역국 숯불향불고기 한식잡채 수제장아찌 배추김치	기장밥 유부우동국물 고구마닭갈비 백묵이버섯냉채 무생채 배추김치	기장밥 썩갓어묵국 모듬장조림 묵은지들기름지 찜 오이무침 배추김치	기장밥 육개장 간장찜닭 그린샐러드*오리 엔탈D 콩나물김가루무침 배추김치	기장밥 순두부국 버섯야채덮밥 연근조림 꽃맛샐러드*요 거트D 배추김치
저녁 식단		기장밥 바지락수제비 함박파인애플조림 해물야채전 얼무겉절이 배추김치	기장밥 배추된장국 산적피망볶음 총알새송이볶음 연근흑임자무침 배추김치	기장밥 감자양파국 비엔나야채볶음 건새우마늘볶음 해파리냉채 배추김치	기장밥 김치찌개 돈까스*돈까스s 미역줄기볶음 얼갈이나물 배추김치	기장밥 홍합미역국 돈육김치볶음 온두부찜*양념장 된장깻잎지 배추김치	
구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	기장밥 시래기된장국 코다리조림 도토리묵무침 꼬시래기*마른김 배추김치	기장밥 바지락미역국 로제찜닭 연두부*양념장 병아리콩사과잼 조림 배추김치	기장밥 비지감자탕 토마토미트볼조림 그린샐러드*딸기 요거트D 미역초무침 배추김치	기장밥 삼계탕 도토리묵무침 아삭이된장무침 수제장아찌 배추김치	기장밥 사골해장국 마파두부소스 연근조림 얼갈이겉절이 배추김치	기장밥 소고기무국 돈육김치볶음 두부찜 오이무침 배추김치	기장밥 부대찌개 돈채무조림 알감자멸치조림 고추장아찌 배추김치
저녁 식단		기장밥 고사리해장국 양념두부조림 푸실리샐러드 마늘쫀지무침 배추김치	기장밥 짬뽕수제비국 옛날소시시전 코울슬로 무짬지채 배추김치	기장밥 근대된장국 산적야채조림 탕평채 꼬시래기무침 배추김치	기장밥 들깨비지탕 병아리콩베이컨 감자범벅 미역줄기볶음 견과류멸치볶음 배추김치		

구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	기장밥 콩나물국밥 버섯돈불고기 양배추찜*쌈장 열무나물 배추김치	기장밥 돈육김치찌개 쭈꾸미제육볶음 어묵볶음 연근흑임자무침 배추김치	기장밥 콩나물국 묵은지닭조림 마카로니샐러드 치커리겉절이 배추김치	기장밥 맑은미역국 돈육청경채볶음 썩갓두부무침 수제양파장아찌 배추김치	기장밥 해물순두부찌개 동그랑땡볶음 그린샐러드*딸기 D 묵이버섯초무침 배추김치	기장밥 부추재첩국 부타동덮밥 우렁볶음 오이지무침 배추김치	기장밥 열무된장국 안동찜닭 숙주나물 참나물겉절이/수 박 배추김치
저녁 식단		기장밥 유부우동국물 단호박장조림 어묵계란전 수제장아찌 배추김치	기장밥 미역국 떡갈비아채조림 건새우마늘쫄볶음 해파리냉채 배추김치	기장밥 부대찌개 산적야채볶음 버섯야채볶음 겨자냉채 배추김치	기장밥 얼갈이된장국 우렁어묵볶음 명태회미나리회 무침 열무겉절이 배추김치	기장밥 닭개장 생선까스*타르타 르s 김자반 수제양념깻잎지 배추김치	
구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	기장밥 꽃게탕 가자미구이 양념콩나물무침 오이탕탕이 배추김치	기장밥 순두부백탕 크림카레소스 새송이초무침 단무지무침 배추김치	기장밥 들깨미역국 숯불향불고기 양배추찜*쌈장 미나리무생채 배추김치	기장밥 고사리육개장 제육볶음 콩나물무침 두부툇무침 배추김치	기장밥 어묵탕 고구마찜닭 짬뽕새송이볶음 양념마늘쫄 배추김치	기장밥 콩나물국 고추잡채 썩갓두부무침 양념마늘쫄무침 배추김치	
저녁 식단		기장밥 보리새우뚝국 함박파인애플조 림 김치전 부추숙주나물 배추김치	기장밥 미역국 마파두부덮밥 만두튀김 상추겉절이 배추김치	기장밥 유부우동국물 고등어데리구이 병아리콩사과잼 조림 양념고추지 배추김치	기장밥 사골해장국 민찌두부조림 연근조림 꼬시래기무침 배추김치	기장밥 두부새우젓국 돈채피망볶음 모듬햄볶음 오이지들기름무 침 배추김치	

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