

2026년 7월 식단표

			07월 01일 (수요일)	07월 02일 (목요일)	07월 03일 (금요일)	07월 04일 (화요일)
중 식			백미밥 육개장 제육볶음 고사리나물 부추양파겉절이 배추김치	백미밥 닭한마리칼국수 가자미튀김&양념 콩나물무침 오이무침 배추김치	백미밥 얼갈이국 가자미구이 궁채나물들깨볶음 도라지초무침 배추김치	백미밥 생선찌개 두부부침 비름나물무침 땅콩우영조림 배추김치
간 식			구운계란	미니알감자구이	배도라지주스	숙털털이
석 식			백미밥 오징어맑은국 오리주물럭 콩나물무침 양배추쌈 배추김치	백미밥 황태해장국 콩나물불고기 상추&무생채 연근조림 배추김치	백미밥 수제비국 제육볶음 부추무침 양배추겉절이 배추김치	백미밥 무청시래기 된장국 가자미전&간장유자소스 표고버섯볶음 로메인초무침 배추김치
	07월 06일 (월요일)	07월 07일 (화요일)	07월 08일 (수요일)	07월 09일 (목요일)	07월 10일 (금요일)	07월 11일 (토요일)
중 식	백미밥 고추장찌개 떡갈비조림 총알새송이버섯볶음 야채샐러드 배추김치	백미밥 근대국 장조림 고사리나물 비름나물무침 배추김치	백미밥 육개장 너비아니구이 멸치조림 취나물무침 배추김치	백미밥 청국장 공치무조림 근대나물무침 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 팽이버섯국 알곤이콩나물찜 연근조림 무말랭이무침 배추김치	백미밥 순두부계란국 닭살고구마조림 호박새우젓볶음 청경채겉절이 배추김치
간 식	견과믹스&요거트	찐빵	유자차	두유	카스텔라	붕어빵
석 식	백미밥 열무국 돈육굴소스볶음 양배추햄채볶음 오이지무침 배추김치	백미밥 참치김치찌개 물파래전 감자조림 부추양파겉절이 배추김치	백미밥 두부장국 간풍기 죽순볶음 치커리생채 배추김치	백미밥 시래기된장국 돈채야채볶음 목이버섯건새우볶음 마늘장아찌 배추김치	백미밥 오징어무국 민찌김치전 느타리버섯볶음 다시마채무침 배추김치	백미밥 소고기콩나물무국 조기구이 멸치시래기지짐 돌자반 배추김치
	07월 13일 (월요일)	07월 14일 (수요일)	07월 15일 (목요일)	07월 16일 (금요일)	07월 17일 (토요일)	07월 18일 (일요일)
중 식	백미밥 닭개장 동그랑땡야채볶음 연근조림 도토리묵무침 배추김치	백미밥 대구탕 간장찜닭 버섯야채볶음 오징어젓갈 배추김치	곤드레나물밥/양념장 무청된장국 삼치구이 야채계란말이 도라지초무침 배추김치	백미밥 들깨미역국 고등어묵은지찜 고사리나물 구이김 배추김치	백미밥 동태탕 잡채 명엽채조림 묵은지들기름지짐 배추김치	백미밥 해물된장찌개 고추장돈불고기 감자조림 파래자반볶음 배추김치
간 식	고구마맛탕	구운계란	망고주스	약과	호떡	쌀과자
석 식	백미밥 물만두국 순대볶음 무조림 브로콜리/초장 배추김치	백미밥 계란파국 그린빈베이컨볶음 고사리나물 오이양파무침 배추김치	백미밥 두부새우젓국 순살닭튀김 파리고추어묵볶음 파채무침 배추김치	백미밥 고추장애호박찌개 차돌숙주볶음 올방개묵 오이지 배추김치	백미밥 오징어무국 튀김만두 비빔국수야채무침 양배추생채 배추김치	백미밥 근대국 김치불고기 연두부/양념장 부추겉절이 배추김치
	07월 20일 (월요일)	07월 21일 (화요일)	07월 22일 (수요일)	07월 23일 (목요일)	07월 24일 (금요일)	07월 25일 (토요일)
중 식	백미밥 어묵탕 오징어야채볶음 비름나물무침 숙주나물 배추김치	백미밥 얼갈이국 닭볶음탕 탕평채 무나물 배추김치	백미밥 황태해장국 해물파전 어묵야채볶음 오징어젓갈 배추김치	백미밥 무채국 소고기청경채볶음 근대나물 쪽파무침 배추김치	백미밥 참치김치찌개 훈제오리야채볶음 고구마순나물 양파조절임 배추김치	백미밥 우거지국 소불고기 찐양배추/쌈장 무생채 배추김치
간 식	단호박찜	치즈케이크	롤케익	포도주스	중편	연양갱
석 식	백미밥 맑은순두부탕 매일전병 애호박새우젓볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 수제비국 참치무조림 궁채나물들깨볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 부대찌개 계란장조림 유채나물 오이지 배추김치	백미밥 홍합탕국 두부양념조림 시금치나물 콩자반 배추김치	백미밥 시금치된장국 코다리무조림 잔멸치볶음 김가루실파무침 배추김치	백미밥 김치콩나물국 햄스크램블에그 마늘종어묵볶음 우영조림 배추김치
	07월 27일 (월요일)	07월 28일 (화요일)	07월 29일 (수요일)	07월 30일 (목요일)	07월 31일 (금요일)	08월 01일 (토요일)
중 식	백미밥 콩나물국 오삼불고기 버섯근약조림 물파래무침 배추김치	백미밥 해물누룽지탕 새우부추전 콩나물무침 치커리생채 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 코다리무조림 순살햄두이 숙주나물 배추김치	백미밥 갈비탕 카레 아삭이고추된장 오이미역초무침 배추김치	백미밥 아욱맑은국 고등어양념조림 팽이버섯볶음 열무나물 배추김치	백미밥 근대국 장조림 고사리나물 비름나물무침 배추김치
간 식	마들렌	백설기	바나나	두유	제철과일	찐빵
석 식	백미밥 새우살미역국 참치야채볶음 가지무침 상추겉절이 배추김치	백미밥 소고기무국 병어조림 배추나물 열무겉절이 배추김치	백미밥 꽃게찌개 고기산적 숙갓두부무침 무말랭이무침 배추김치	백미밥 돈육김치찌개 동그랑땡 연근채볶음 제철나물무침 배추김치	백미밥 버섯들깨탕 임연수구이 어묵볶음 오이미역초무침 열무김치	백미밥 참치김치찌개 물파래전 감자조림 부추양파겉절이 배추김치

☆ 위 식단의 모든 식자재는 CJ프레시웨이에서 신선하고 안전하게 공급받아 우리 센터에서 맛있게 조리하여 어르신들에게 제공하고 있습니다.

☆ 원산지 일괄표시 : 김치류(국내산), 쌀, 흑미, 잡곡류(국내산), 돈육(국내산),소불고기(호주산),닭고기(국내산),통태살(러시아산)

고등어(노르웨이산),황태(국내산),고춧가루(국내산)

☆ 위 식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.

다드림노인주간복지센터