

2026년 07월 식단표

제공업체 : 봄스수라상

영양사 : 권소영

일자/요일				01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
아침				흰밥 콩나물국 참치야채볶음 오이무침 구운김 김치	흰밥 맑은순두부국 볼어묵감자조림 시래기나물 구운김 김치	흰밥 수제비국 캔고등어김치조림 무나물 구운김 김치	흰밥 크림스프 돈육장조림 숙주나물무침 구운김 김치
점심				흰밥/잡곡밥 미역국 순살닭볶음탕 군만두 제철나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 닭곰탕 생선까스*소스 토마토스파게티 단무지무침 김치	흰밥/잡곡밥 장터국밥 제육볶음 단호박감자샐러드 상추쌈*쌈장 김치	흰밥/잡곡밥 어묵국 순살닭갈비 고로케*케찹 도토리묵*양념장 김치
저녁				흰밥/잡곡밥 시래기된장국 코다리조림 새송이맛살볶음 콩조림 김치	흰밥/잡곡밥 들깨무채국 돈채야채볶음 마늘쫄볶음 치커리유자생채 김치	흰밥/잡곡밥 근대된장국 메추리알장조림 썩갓두부무침 제철나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 미역국 스크램블에그 버섯볶음 오이부추무침 김치
오전간식				옥수수스프	죽	죽	옥수수스프
오후간식				과일	머핀(미니)	과일+요거트샐러드	과일
일자/요일	05(일)	06(월)	07(화)	08(수)	09(목)	10(금)	11(토)
아침	흰밥 게살누룽지탕 고기산적조림 제철나물무침 구운김 김치	흰밥 감자양파국 순두부들깨탕 브로콜리맛살볶음 구운김 김치	흰밥 시래기된장국 캔공치김치조림 버섯볶음 구운김 김치	흰밥 얼갈이배추국 계란찜 오이생채 구운김 김치	흰밥 아욱국 비엔나야채볶음 파리가지찜 구운김 김치	흰밥 맑은김치국 메추리알장조림 느타리들깨무침 구운김 김치	흰밥 시래기국 두부조림 숙주부추무침 구운김 김치
점심	흰밥/잡곡밥 콩가루배춧국 카레덮밥 멘치까스*소스 연근흑임자무침 김치	흰밥/잡곡밥 들깨무채국 순살닭갈비 제철나물무침 깻잎지 김치	흰밥/잡곡밥 새우젓무국 소불고기 감자채볶음 오복지 김치	흰밥/잡곡밥 들깨미역국 제육볶음 김말이강정 상추쌈 김치	흰밥/잡곡밥 부대찌개 생선구이 제철나물무침 실곤약오리엔탈무침 김치	흰밥/잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 제철나물무침 멕시코산샐러드 김치	흰밥/잡곡밥 들깨미역국 생선무조림 고로케*케찹 제철나물무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥 얼갈이된장국 훈제오리야채볶음 호박볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 근대국 소세지계란볶음 버섯볶음 아삭이고추무침 김치	흰밥/잡곡밥 맑은순두부국 생선무조림 우영채볶음 도토리묵야채무침 김치	흰밥/잡곡밥 맑은김치국 미트볼데리야끼 명엽채야채무침 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 썩갓어묵국 돈채춘장볶음 청포묵*양념장 짜사이무침 김치	흰밥/잡곡밥 호박새우젓국 마파두부 볼어묵조림 김자반야채무침 김치	흰밥/잡곡밥 콩가루배춧국 돈육불고기 연근조림 제철나물무침 김치
오전간식	두유	죽	죽	옥수수스프	죽	죽	옥수수스프
오후간식	과일	과일	감자	과일	파베기	팔빙수	과일
일자/요일	12(일)	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
아침	흰밥 청국장찌개 미트볼조림 무나물 구운김 김치	흰밥 오징어찌개 비엔나야채볶음 오이묵이겨자냉채 구운김 김치	흰밥 소고기무국 계란찜 제철나물무침 구운김 김치	흰밥 유채국 볼어묵볶음 가지나물무침 구운김 김치	흰밥 어묵국 캔고등어김치찜 도토리묵상추무침 구운김 김치	흰밥 근대국 메추리알장조림 호박나물 구운김 김치	흰밥 들깨무채국 함박스테이크 제철나물무침 구운김 김치
점심	흰밥/잡곡밥 북어국 치킨까스*소스 새송이조림 얼갈이겉절이 김치	흰밥/잡곡밥 맑은순두부국 돈간장불고기 콩나물쫄면 제철나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 얼갈이된장국 순살찜닭 옛날소세지전 제철나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 닭백숙 두부조림 제철나물무침 오이고추양파무침 김치	흰밥/잡곡밥 소고기미역국 민어구이 브로콜리맛살볶음 제철나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 감자수제비국 제육볶음 제철나물무침 상추쌈&쌈장 김치	흰밥/잡곡밥 콩나물국 코다리강정 어묵채볶음 제철나물무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥 어묵국 스크램블에그 감자조림 깻잎지무침 김치	흰밥/잡곡밥 아욱국 짜장덮밥 탕수육*소스 짜차이채무침 김치	흰밥/잡곡밥 미역국 너비아니구이 호박새우젓찜 토마토샐러드 김치	흰밥/잡곡밥 콩가루배춧국 해물완자전 연근조림 야채겉절이 김치	흰밥/잡곡밥 시래기국 고기산적조림 감자채볶음 오복지무침 김치	흰밥/잡곡밥 콩나물국 닭갈비 맛살오이냉채 김자반 김치	흰밥/잡곡밥 아욱국 돈육장조림 버섯볶음 오이김가루무침 김치
오전간식	두유	죽	죽	옥수수스프	죽	죽	옥수수스프
오후간식	과일	과일	토스트	과일	보리빵	과자+음료	과일

일자/요일	19(일)	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
아침	흰밥 황태미역국 참치무조림 호박나물 구운김 김치	흰밥 두부우채국 함박쪽잠 숙주나물무침 구운김 김치	흰밥 유채된장국 부추스크램블에그 제철나물무침 구운김 김치	흰밥 콩나물국 비엔나야채볶음 건나물무침 구운김 김치	흰밥 배춧국 오징어무조림 맛살유부무침 구운김 김치	흰밥 북어국 볼어묵야채조림 오이들깨무침 구운김 김치	흰밥 청국장 모듬장조림 청경채겉절이 구운김 김치
아침칼로리(Kcal)	560	620	600	580	600	610	580
점심	흰밥/잡곡밥 고추장찌개 훈제오리야채볶음 단호박샐러드 부추양파무침 김치	흰밥/잡곡밥 맑은육개장 멘치까스*소스 들기름막국수 오이지무침 김치	흰밥/잡곡밥 순두부새우젓국 생선구이 햄감자짜글이 미역오이초무침 김치	흰밥/잡곡밥 미역국 순살닭조림 제철나물무침 실곤약야채무침 김치	흰밥/잡곡밥 장터국밥 생선까스*소스 감자채볶음 제철나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 얼갈이된장국 돈짜글이 호박볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 닭곰탕 메추리알장조림 느타리호박볶음 무생채 김치
저녁	흰밥/잡곡밥 콩가루배춧국 토마토스크램블 감자조림 파리가지찜 김치	흰밥/잡곡밥 우거지국 메추리알장조림 제철나물무침 연근흑임자무침 김치	흰밥/잡곡밥 수제비국 미트볼크림소스 표고무조림 오복지 김치	흰밥/잡곡밥 청국장찌개 돈장조림 어묵채볶음 김자반야채무침 김치	흰밥/잡곡밥 무채국 해물동그랑땡부침 우영채볶음 제철나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 감자국 생선무조림 느타리버섯볶음 깻잎지무침 김치	흰밥/잡곡밥 소고기미역국 너비아니구이 시래기된장나물 맛살양배추냉채 김치
오전간식	두유	죽	죽	옥수수스프	죽	죽	옥수수스프
오후간식	과일	과일	야채전	과일	과일 케익 떡	유과	과일
일자/요일	26(일)	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
아침	흰밥 미역국 오징어무조림 호박나물 구운김 김치	흰밥 감자양파국 함박스테이크 콩나물부추무침 구운김 김치	흰밥 유채된장국 부추스크램블에그 가지나물무침 구운김 김치	흰밥 콩나물국 참치무조림 오이무침 구운김 김치	흰밥 맑은순두부국 볼어묵감자조림 시래기나물 구운김 김치	흰밥 수제비국 캔고등어김치조림 무나물 구운김 김치	
점심	흰밥/잡곡밥 두부된장국 돈상겉김치찜 감자채볶음 제철나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 아육국 돈육불고기 어묵잡채 오징어젓갈무침 김치	흰밥/잡곡밥 청국장찌개 생선구이 햄감자짜글이 미역오이초무침 김치	흰밥/잡곡밥 미역국 순살닭볶음탕 군만두 제철나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 순살감자탕 마파두부 고로케*케찹 단무지무침 김치	흰밥/잡곡밥 근대된장국 제육볶음 멕시칸샐러드 상추쌈*쌈장 김치	
저녁	흰밥/잡곡밥 소고기무국 두부양념조림 느타리버섯볶음 김자반야채무침 김치	흰밥/잡곡밥 호박새우젓국 동그랑땡전 연근조림 제철나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 북어국 미트볼야채볶음 브로콜리맛살볶음 청포묵양념무침 김치	흰밥/잡곡밥 시래기된장국 코다리조림 새송이맛살볶음 콩조림 김치	흰밥/잡곡밥 들깨무채국 돈채야채볶음 마늘쫄볶음 치커리유자생채 김치	흰밥/잡곡밥 닭곰탕 메추리알장조림 썩갠두부무침 제철나물무침 김치	
오전간식	두유	죽	죽	옥수수스프	죽	죽	
오후간식	과일	과일	요거트+샐러드	과일	단호박샐러드	잔기지떡	

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

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

가가호호주간보호센터&가가호호요양원

