

식단표

2026년 07월

자은주야간보호센터

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3		4	
						아침 점심		아침 점심		아침 점심		아침 점심	
						흑미밥/닭죽 광주식애호박찌개 돈육버섯불고기 마늘종볶음 오이양파무침 배추김치/백김치		조밥/연두부죽 시금치장국 가지미조림 햄간자채볶음 양배추샐러드*오리 엔탈 배추김치/백김치		흑미밥/녹두죽 우거지순살감자탕 모듬야채튀김 메추리알과일샐러드 무채유자무침 배추김치/백김치		쌀밥/버섯죽 무채국 들깨백불고기 호박볶음 부추양파무침 배추김치/백김치	
						저녁 간식		저녁 간식		저녁 간식		저녁 간식	
						쌀밥/고구마죽 팽이두부국 떡갈비야채볶음 하이라이스 열무된장나물 배추김치/백김치		쌀밥/땅콩죽 곤약탕국 닭볶음탕 고사리나물 유부맛살냉채 배추김치/백김치		쌀밥/브로콜리죽 청국장 푸실리토마토미트 불조림 우영조림 미역초무침 배추김치/백김치		삼계죽 요거트 견과류	
5		6		7		8		9		10		11	
아침 점심		아침 점심		아침 점심		아침 점심		아침 점심		아침 점심		아침 점심	
		조밥/연두부죽 생일특식 황태미역국 한방돈갈비찜 한식잡채 샐러드/케이크 배추김치/백김치		흑미밥/닭죽 비지찌개 해물까스*타르타르 연근조림 도토리묵야채무침 배추김치/백김치		조밥/녹두죽 고추장찌개 고기버섯전골 고구마순나물 해초야채무침 배추김치/백김치		흑미밥/계란죽 호박새우전국 돈육김치찌 마늘종볶음 청포묵무침 배추김치/백김치		조밥/소고기야채죽 배추된장국 고등어조림 메추리알곤약장조림 들깨무나물 배추김치/백김치		쌀밥/시금치죽 채식육개장 달걀찜스테이크 고사리나물 오이생채 배추김치/백김치	
저녁 간식		저녁 간식		저녁 간식		저녁 간식		저녁 간식		저녁 간식		저녁 간식	
쌀밥/완두콩죽 시금치장국 비엔나야채볶음 옥수수카레소스 무생채 배추김치/백김치		구운계란 두유 케이크 과일		쌀밥/야채죽 콩나물국 고구마닭볶음탕 느타리버섯볶음 실곤약야채무침 배추김치/백김치		쌀밥/버섯죽 나기사키찜뽕국 탕수육*소스 취나물무침 단무지채무침 배추김치/백김치		쌀밥/미역죽 청국장 미니돈까스*소스 양배추나물 부추무침 배추김치/백김치		쌀밥/땅콩죽 곤약탕국 데리아끼불고기 우영옛장조림 청경채무침 배추김치/백김치		양송이크림스프 마들렌	

12		13		14		15		16		17		18	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
			흑미밥/미역죽 청국장 생선까스*타르타르 취나물무침 얼갈이나물 배추김치/백김치		조밥/연두부죽 곤약탕국 훈제오리양장피 건과류우영조림 올방개묵무침 배추김치/백김치		녹두죽 초복특식 녹두밥 삼계탕 고명(부추, 마늘, 대추) 쌈채겉절이 배추김치/백김치		조밥/소고기야채죽 복어국 돼지김치두루치기 감자채볶음 청포묵무침 배추김치/백김치		흑미밥/계란죽 콩가루배춧국 코다리조림 돈다짐육두부조림 무채유자무침 배추김치/백김치		쌀밥/닭죽 순두부백탕 고추장불고기 도라지나물 양배추샐러드&오리 엔탈 배추김치/백김치
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
		쌀밥/완두콩죽 맑은버섯국 돈육우거지찜 무나물 오이생채 배추김치/백김치	구운계란 쌈화차 양갱 식혜	쌀밥/옥수수죽 광주식애호박찌개 떡갈비골소스볶음 고구마순나물 흑임자연근샐러드 배추김치/백김치	찰보리빵 음료수 계절과일	쌀밥/고구마죽 유채장국 해물볶음우동 호박볶음 마카로니콘샐러드 배추김치/백김치	야채죽 모나카 음료수	쌀밥/참깨죽 파계란국 어묵콩나물잡채 돈육짜장소스 해초야채무침 배추김치/백김치	구운계란 식혜 물만두	쌀밥/시금치죽 비지찌개 돈육무장조림 고사리나물 부추무침 배추김치/백김치	마들렌 바나나우유 찰보리빵 두유	한입카스테라 음료수 계절과일	
19		20		21		22		23		24		25	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
			조밥/계란죽 광주식애호박찌개 오징어까스*타르타르 호박볶음 오이생채 배추김치/백김치		흑미밥/닭죽 복어국 쪽참스테이크 고사리나물 미역초무침 배추김치/백김치		조밥/두부죽 청국장 훈제오리단호박볶음 마늘중볶음 청경채무침 배추김치/백김치		흑미밥/소고기야채죽 맑은버섯국 고등어구이 메추리알곤약장조림 부추무침 배추김치/백김치		조밥/버섯죽 중복특식 유부팽이미소국 수육/양념새우젓 보쌈무/수박 아삭이고추된장무침 배추김치/백김치		쌀밥/연두부죽 비지찌개 닭볶음탕 미역줄기볶음 치커리무침 배추김치/백김치
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
		쌀밥/야채죽 팽이두부국 시래기불고기 감자채볶음 천사채샐러드 배추김치/백김치	구운계란 음료수 요거트 냉동과일	쌀밥/흑임자죽 열무장국 백순대야채볶음 하이라이스 도토리묵야채무침 배추김치/백김치	삼계죽 양갱 음료수	쌀밥/단호박죽 곤약탕국 탕수육유자청무침 도라지나물 실곤약야채무침 배추김치/백김치	양송이크림스프 계절과일	쌀밥/시금치장죽 고추장찌개 함박스테이크*소스 아주까리나물 푸실리콘샐러드 배추김치/백김치	구운계란 쌈화차 요거트 건과류	쌀밥/땅콩죽 채식육개장 치킨까스*소스 죽순볶음 얼갈이된장나물 배추김치/백김치	마들렌 음료수 물만두	한입카스테라 두유 계절과일	
26		27		28		29		30		31			
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심		
			흑미밥/땅콩죽 곤약탕국 돈육김치찌개 고사리나물 부추무침 배추김치/백김치		조밥/소고기야채죽 소고기육개장 동태조림 속갓두부버무리 무채유자무침 배추김치/백김치		흑미밥/닭죽 오이냉국 강원장비빔 소불고기전골 양상추샐러드&과일D 배추김치/백김치		조밥/연두부죽 채소쌈볶음 훈제오리볶음 감자채볶음 유부맛살생채 배추김치/백김치		흑미밥/계란죽 순두부백탕 해물까스*타르타르 고구마순나물 실곤약야채무침 배추김치/백김치		
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식		
		쌀밥/두부죽 미역국 너비아니구이 청경채나물 올방개묵무침 배추김치/백김치	구운계란 식혜 계절과일	쌀밥/흑임자죽 호박새우젓국 안동찜닭 취나물무침 쭈꾸니호박볶음 배추김치/백김치	양송이크림스프 물만두	쌀밥/버섯죽 유부두부국 교자만두찜 카레소스 우영열장조림 배추김치/백김치	누룽지담백죽 양갱 바나나우유	쌀밥/야채죽 청경채장국 청양콩불고기 미역줄기볶음 양배추찜*쌈장 배추김치/백김치	구운계란 식혜 요거트 냉동과일	쌀밥/미역죽 청국장 순대야채볶음 비엔나그린빈게첩 조림 치커리무침 배추김치/백김치	한입카스테라 음료수 모나카 두유		

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