

식단표(2026년 7월)

청춘학교  파주데이케어센터 어르신학교

advised by 영양사 최*자 (인덕데이케어센터)

일 자			07-01(수)	07-02(목)	07-03(금)	07-04(토)
간 식			새우살야채죽	아몬드죽	단호박죽	브로콜리죽
점 심			잡곡밥 얼갈이돈뺀탕 임연수살구이 고구마순초무침 옥수수달걀찜 포기김치	잡 곡 밥 오징어섞어찌개 항박스테이크/S 곰취나물 과일야채샐러드 포기김치	잡곡밥 바지락살콩나물국 순살조기구이 깻잎나물 명엽채파리볶음 포기김치	잡곡밥 우양지미역국 고등어김치찜 콩나물무침 미나리초무침 포기김치
고혈압식			얼갈이돈뺀탕(저염)	오징어섞어찌개(저염)	바지락살콩나물국(저염)	우양지미역국(저염)
당뇨식			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
간 식			찐감자, 사이다	과자, 토마토쥬스	숙설기, 요구르트	두유, 비스킷
저 녁			잡 곡 밥 북어채두부탕국 돈두루치기 숙주당근채무침 상추쌈&쌈장 포기김치	잡 곡 밥 어묵김치국 차돌꾸꾸미볶음 가지나물 실곤약야채무침 포기김치/[총각김치]	잡 곡 밥 부대찌개 새송이어묵볶음 애호박나물 돌자반견과볶음 포기김치	
고혈압식			북어채두부탕국(저염)	어묵김치국(저염)	부대찌개(저염)	
당뇨식			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	

식단표(2026년 7월)

일 자	07-06(월)	07-07(화)	07-08(수)	07-09(목)	07-10(금)	07-11(토)
간 식	크래미야채죽	콩나물김치죽	쇠고기야채죽	팔죽	버섯야채죽	흑임자죽
점 심	잡곡밥 냉콩국수 쇠고기버섯불고기 비름나물 멸치파리볶음 포기김치	잡곡밥 근대콩나물국 돈까스&S.S 고구마순나물 양상추유자청샐러드 포기김치	잡곡밥 육개장 해물완자전 취나물 노각무침 깍두기	열무비빔밥 강된장찌개 달걀볶음 계란후라이 고구마샐러드 동치미	잡곡밥 알탕 훈제오리부추볶음 콩나물무침 도토리묵야채무침 포기김치	잡곡밥 쇠고기무국 양장피잡채 열무된장지짐 순두부찜 포기김치
고혈압식	냉콩국수(저염)	근대콩나물국(저염)	육개장(저염)	강된장찌개(저염)	알탕(저염)	쇠고기무국(저염)
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
간 식	후렌치토스트, 생과일쥬스	찐계란, 비피더스	인절미스낵, 생과일쥬스	과자, 생과일쥬스	어묵탕	궁중떡볶이, 쿨피스
저 녁	잡곡밥 해물탕 한식잡채 애호박나물 돌자반지리멸볶음 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 쭈꾸미야채볶음 고비나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥 버섯된장찌개 닭도리탕 도라지나물 오이생채 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 삼치살엿장조림 콩나물무침 깻잎장아찌 포기김치	흰밥 떡(만두)국 우전각가지볶음 방풍나물 무나물 포기김치	
고혈압식	해물탕(저염)	청국장찌개(저염)	버섯된장찌개(저염)	콩비지찌개(저염)	떡(만두)국(저염)	
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	

식단표(2026년 7월)


양갑순 어르신생신
문명윤 어르신생신
advised by 영양사 최*자 (인덕데이케어센터)

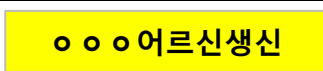
일 자	07-13(월)	07-14(화)	07-15(수)	07-16(목)	07-17(금)	07-18(토)
간 식	아몬드죽	단호박죽	바나나콘후레이크	새우살콩나물죽	누룽지탕, 오징어젓갈	아욱된장죽
점 심	잡곡밥 쇠고기미역국 순살아귀콩나물찜 애호박새우젓볶음 감자지리멸조림 포기김치	잡곡밥 냉도토리묵국 훈제오리주물럭 시금치나물 삼색계란찜 포기김치	녹두찰밥 한방삼계탕 도라지오이무침 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 간풍새우 고비나물 도토리묵야채무침 포기김치	김밥 어묵탕 /[미역냉국] 찐만두 고등어김치찜 포기김치	잡곡밥 얼갈이된장국 우불고기 깻잎나물 열무멸치지짐 포기김치
고혈압식	쇠고기미역국(저염)	냉도토리묵국(저염)	한방삼계탕(저염)	들깨미역국(저염)	어묵탕(저염)	얼갈이된장국(저염)
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
간 식	핫도그, 토마토쥬스	포테이토칩, 비피더스	수박	증편, 우유	찐옥수수	바나나, 비스킷
저 녁	잡곡밥 한식된장찌개 소불고기 숙주당근채무침 오징어살채견과볶음 포기김치	잡곡밥 쇠고기감자국 주꾸미야채볶음 얼갈이된장지짐 게맛살살파숙채무침 포기김치	잡 곡 밥 청국장찌개 새우동그랑땡 숙주나물 양배추쌈장무침 포기김치	잡곡밥 쇠고기(고추장)찌개 으깬감자샐러드 깻잎나물 돌자반지리멸볶음 포기김치		
고혈압식	한식된장찌개(저염)	쇠고기감자국(저염)	청국장찌개(저염)	쇠고기(고추장)찌개(저염)		
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		

식단표(2026년 7월)

일 자	07-20(월)	07-21(화)	07-22(수)	07-23(목)	07-24(금)	07-25(토)
간 식	물만두	단호박죽	들깨무우죽	콩나물김치죽	쇠고기야채죽	녹두죽
점 심	잡곡밥 미역오이냉국 고등어김치찜 시금치나물 순두부찜 포기김치	잡곡밥 우양지얼갈이국 마카로니맛살샐러드 콩나물무침 두부조림 포기김치	잡곡밥 미나리연포탕 소불고기 호박나물 도토리묵야채무침 모듬쌈&쌈장 포기김치	잡곡밥 쇠고기미역국 고사리고등어조림 도라지오이생채 호박나물 포기김치	잡곡밥 등뼈감자탕 골뱅이야채무침 애호박나물 구이김 포기김치	잡곡밥 배추국 임연수살카레구이 숙주당근채무침 깻잎순지리멸찜 무우말랭이무침 포기김치
고혈압식	미역오이냉국(저염)	우양지얼갈이국(저염)	미나리연포탕(저염)	쇠고기미역국(저염)	등뼈감자탕(저염)	배추국(저염)
당뇨식	잡곡밥	짜장밥	잡곡밥	보리밥	잡곡밥	잡곡밥
간 식	보름달, 생과일쥬스	찐감자, 사이다	비스킷, 우유	시루떡, 야쿠르트	후렌치토스트, 생과일쥬스	수박
저 녁	잡곡밥 북어채무국 훈제오리불고기 숙주당근채무침 돌[자반]쪽파무침 포기김치	잡곡밥 감자수제비국 돈콩나물찜 고비나물 깻잎지 포기김치	잡곡밥 쇠고기무국 삼치데리야끼조림 들깨토란나물 지리멸아몬드조림 포기김치	잡곡밥 건새우아욱국 우전각죽순채볶음 숙주당근채무침 해초야채무침 포기김치	흰쌀밥 팽이미소국 간짜장/[면] 새우까스&탈탈S.S 단무지&양파초절임 포기김치	
고혈압식	북어채무국(저염)	감자수제비국(저염)	쇠고기무국(저염)	건새우아욱국(저염)	팽이미소국(저염)	
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	

식단표 (2026년 7월)





 advised by 영양사 최*자 (인덕데이케어센터)

일 자	07-27(월)	07-28(화)	07-29(수)	07-30(목)	07-31(금)	
간 식	쇠고기야채죽	옥수수죽	크래미야채죽	모닝빵, 크림스프	황태무죽	
점 심	잡곡밥 순두부찌개 해물파전 콩나물무침 치커리겉절이 포기김치	잡곡밥 사골시래국 안동찜닭 비름나물 삼색계란찜 명엽채볶음 포기김치	잡곡밥 홍합살미역국 코다리살강정 도라지나물 명란젓찜 궁채장아찌 포기김치	잡곡밥 육개장 단호박샐러드 들깨고구마순나물 순두부찜 순대야채볶음 포기김치	보리밥 우렁강된장찌개 훈제오리불고기 무나물/[무생채] 콩나물무침 포기김치	
고혈압식	순두부찌개(저염)	사골시래국(저염)	홍합살미역국(저염)	육개장(저염)	우렁강된장찌개(저염)	
당노식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
간 식	기정떡, 유기농포도주스	치즈케익, 우유	백설기, 야쿠르트	파인애플, 비스킷	바나나, 비스킷	
저 녁	잡곡밥 청국장찌개 우민찌가지볶음 취나물 구이김 포기김치	잡곡밥 북어채두부탕국 삼치데리야끼조림 호박새우젓볶음 짜사이채무침 포기김치	잡곡밥 잔치국수 우전각죽순채볶음 시금치나물 실곤약야채무침 포기김치	잡곡밥 열무된장국 임연수살구이 숙주당근채무침 숙갓나물두부무침 포기김치	잡곡밥 버섯수제비국 탕 평 채 연근땅콩조림 도라지오이무침 포기김치	
고혈압식	청국장찌개(저염)	북어채두부탕국(저염)	잔치국수(저염)	열무된장국(저염)	버섯수제비국(저염)	
당노식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	