

식단표

2026년 07월

삼성재활주간보호센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			잡곡밥 건새우아육국 바베큐돈육볶침 호박나물 양배추액젓무침 배추김치 (735kcal)	잡곡밥 맑은복엇국 로제찜닭 무화과연근조림 미역초무침 배추김치 (756kcal)	잡곡밥 순두부백탕 짜장덮밥 가지튀김*칠리소스 치커리사과생채 배추김치 (742kcal)	잡곡밥 바지락냉이국 고등어조림 탕평채 실곤약후르츠샐러드 배추김치 (733kcal)
저녁 식단			잡곡밥 사골순대국 햄스크램블 청경채나물 오복지무침 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 돈육고추장찌개 양송이함박스테이크 고사리들깨찜 숙갓양파무침 배추김치 (662kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 순살아귀찜 간장감자조림 비트수제절임지 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 수제비국 너비아니데리구이 새송이피망볶음 부추무침 배추김치 (651kcal)
오후 간식			증편	밤만주	마가레트	카스타드
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 닭다리살차슈조림 어묵고추장볶음 숙갓겉절이 배추김치 (736kcal)	잡곡밥 비지찌개 제육볶음 궁채들깨지짐 푸실리냉파스타 배추김치 (747kcal)	잡곡밥 (생일상)들깨미역국 한방돈수육 한식잡채 시금치오리엔탈무침 배추김치 (776kcal)	잡곡밥 얼큰계란국 카레라이스 건두부팟타이 부추액젓무침 배추김치 (757kcal)	잡곡밥 한방닭곰탕 두부두루치기 고구마맛탕 상추겉절이 배추김치 (745kcal)	잡곡밥 청국장 생선까스&타르타르 컬리맛살볶음 도라지무침 배추김치 (723kcal)
저녁 식단	잡곡밥 호박고추장찌개 코다리엿장조림 햄그린빈볶음 오징어젓무침 배추김치 (671kcal)	잡곡밥 버섯매운탕 초핑햄계란찜 죽순피망볶음 돌나물무침 배추김치 (648kcal)	잡곡밥 중화계살스프 난자완스 닭살겨자냉채 무잔지양파무침 배추김치 (656kcal)	잡곡밥 꽃게된장국 순살닭갈비 흰목이굴소스볶음 마늘쫀알마늘무침 배추김치 (659kcal)	잡곡밥 유부장국 바베큐돈육볶침 새송이짬뽕볶음 들기름메밀면무침 배추김치 (663kcal)	잡곡밥 시금치국 훈제오리아채볶음 우엉조림 두부겨자샐러드 배추김치 (661kcal)
오후 간식	밤만주	버터롤&잼	마가레트	꿀호떡	카스타드	단호박죽
구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	잡곡밥 중화계란국 두반장가지덮밥 잡채어묵튀김 양장피냉채 배추김치 (756kcal)	잡곡밥 부대찌개 간장돈불고기 카레곤약조림 꽃맛살사라다 배추김치 (758kcal)	잡곡밥 장각삼계탕 참치두부조림 새우살호박볶음 도토리묵무침 배추김치 (788kcal)	잡곡밥 미역냉국 매콤돈사태찜 단배추나물 비빔당면 배추김치 (752kcal)	잡곡밥 소고기탕국 고등어시래기조림 목이굴소스볶음 오이탕탕이 배추김치 (743kcal)	잡곡밥 사골무국 김치돈육두루치기 건맛살아채볶음 마늘쫀알마늘볶음 배추김치 (746kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩가루배추국 동태양념조림 비엔나피망볶음 비트양파절임 배추김치 (658kcal)	잡곡밥 한식된장찌개 햄야채스크램블 참치야채볶음 오이지무침 배추김치 (629kcal)	잡곡밥 멸치시래기국 메알장조림 돈육땅콩강정 열대과일샐러드 배추김치 (669kcal)	잡곡밥 수제비국 떡갈비데리조림 새송이피망볶음 당근라페메밀면 배추김치 (668kcal)	잡곡밥 짬뽕국 짜장덮밥 치킨까스유린기 짜사이양파무침 배추김치 (666kcal)	잡곡밥 맑은곤이알탕 토마토계란볶음 피마자나물 푸실라살사무침 배추김치 (671kcal)
오후 간식	마가레트	버터롤&잼	증편	밤만주	꿀호떡	카스타드

구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	잡곡밥 콩나물냉국 바베큐돈육볶침 에그누들볶음면 다시마채무침 배추김치 (769kcal)	잡곡밥 한식된장찌개 순살닭볶음탕 땅콩연근조림 비름나물생채 배추김치 (762kcal)	잡곡밥 (생일상)새우살미역 국 한방돈갈비찜 한색잡채 오징어초무침 배추김치 (774kcal)	잡곡밥 어묵썩갓국 카레라이스 간풍치킨 치커리사과무침 배추김치 (777kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 생선까스*소스 건새우마늘쫄볶음 버섯겨자무침 배추김치 (756kcal)	잡곡밥 낙지연포탕 닭살야채볶음 취나물지짐 아삭이양파무침 배추김치 (761kcal)
저녁 식단	잡곡밥 버섯매운탕 새우살계란찜 고구마순지짐 천사채후르츠무침 배추김치 (657kcal)	잡곡밥 흑임자크림스프 양송이함박스테이크 참치김치볶음 수제피클 배추김치 (675kcal)	잡곡밥 물만둣국 메알곤약조림 뿌리채소맛탕 상추겉절이 배추김치 (664kcal)	잡곡밥 근대된장국 모듬해물찜 죽순피망볶음 토마토오이무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 무채된장국 마파두부조림 맛살피망볶음 마카로니범벅 배추김치 (648kcal)	잡곡밥 참치고추장찌개 순대양념찜 후랑크양파볶음 돌나물만다린무침 배추김치 (649kcal)
오후 간식	찐계란	버터롤&잼	마가레트	카스타드	밤만주	단호박죽
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	잡곡밥 사골우거지탕 버터치킨카레조림 어묵파리볶음 실곤약비빔면 배추김치 (768kcal)	잡곡밥 고추장찌개 단호박돈사태찜 들기름고사리조림 토마토오이무침 배추김치 (765kcal)	잡곡밥 우무오이냉국 참치두부조림 해물부추전*양념장 도라지나물 배추김치 (772kcal)	잡곡밥 시래기국 코다리조림 미역줄기맛살볶음 연근흑임자무침 배추김치 (756kcal)	잡곡밥 모듬어묵탕 묵은지닭조림 단호박단팔범벅 툇양파무침 배추김치 (759kcal)	
저녁 식단	잡곡밥 계란국 멘치까스*소스 볼어묵콩나물찜 유부겨자무침 배추김치 (658kcal)	잡곡밥 맑은육개장 코다리엿장조림 비엔나양파볶음 상추겉절이 배추김치 (652kcal)	잡곡밥 민물새우매운탕 궁중돈채볶음 목이굴소스조림 콘샐러드 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 가쓰오유부국 하이라이스 후르츠탕수육 매콤단무지무침 배추김치 (659kcal)	잡곡밥 순살뼈해장국 생선까스*소스 고구마순지짐 abc샐러드 배추김치 (661kcal)	
오후 간식	꿀호떡	버터롤&잼	증편	마가레트	카스타드	

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