

2026년 7월 식단표
김포삼성주야간보호센터

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
식단	점심			접곡밥 소고기콩나물비빔밥 들깨미역국 두부양념조림 도토리묵속갓무침 배추김치(물김치) (630kcal)	접곡밥 황태해장국 닭볶음탕 새송이버섯볶음 다시마쌈&초장 배추김치(물김치) (628kcal)	접곡밥 순두부찌개 동태콩나물찜 어묵볶음 얼갈이나물 배추김치(물김치) (627kcal)	접곡밥 김치두부국 훈제오리피망볶음 느타리버섯볶음 부추무침 배추김치(물김치) (632kcal)
	저녁			접곡밥 감자양파국 콩치무조림 표고버섯볶음 브로콜리&초장 배추김치(물김치) (572kcal)	접곡밥 팽이버섯된장국 간장불고기 감자채볶음 열무나물 배추김치(물김치) (568kcal)	접곡밥 옥수수스프 순살돈까스&소스 미역줄기볶음 푸실리샐러드 배추김치(물김치) (563kcal)	접곡밥 청국장 한식잡채 호박볶음 무생채 배추김치(물김치) (564kcal)
간식	오전			스프	단팔죽	깨죽	단호박죽
	오후			요거트/국물과자	후레쉬베리/감귤주스	바나나	크림빵/당근주스
구분		월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
식단	점심	접곡밥 돈육콩비지찌개 코다리무조림 청포묵김가루무침 숙나물 배추김치(물김치) (640kcal)	접곡밥 꽃게된장찌개 버섯돈불고기 김치전 시금치나물 배추김치(물김치) (630kcal)	접곡밥 콩국수 삶은계란/오이채고명 매밀전병 마늘쫀무침 배추김치(물김치) (642kcal)	접곡밥 황태해장국 돈육두부찌기 온두부&양념장 어묵볶음 배추김치(물김치) (638kcal)	접곡밥 순살감자탕 계란말이 도토리묵무침 양파장아찌 배추김치(물김치) (641kcal)	접곡밥 호박된장찌개 고추장불고기 양배추쌈*쌈장 얼갈이나물 배추김치(물김치) (645kcal)
	저녁	접곡밥 유부맑은국 부드러운닭살장조림 브로콜리볶음 상추겉절이 배추김치(물김치) (563kcal)	접곡밥 아채스프 함박스테이크&소스 새송이버섯볶음 모듬피클 배추김치(물김치) (573kcal)	접곡밥 계란파국 돈육장조림 가지굴소스볶음 해초무침 배추김치(물김치) (566kcal)	접곡밥 유부된장국 고등어무조림 감자채볶음 열무나물 배추김치(물김치) (562kcal)	접곡밥 미니우동국 카레소스 생선까스&타르소스 오이무침 배추김치(물김치) (570kcal)	접곡밥 들깨버섯국 동태전 우영채조림 청경채나물 배추김치(물김치) (571kcal)
간식	오전	율무차	단호박죽	스프	단팔죽	깨죽	단호박죽
	오후	밤만주/매실주스	요플레/황도	단팔죽	수박화채	찐고구마/요구르트	꿀호떡/두유
구분		월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
식단	점심	접곡밥 경상도식소고기무국 한식잡채 올방개묵무침 콩나물무침 배추김치(물김치) (641kcal)	접곡밥 된장찌개 돈육김치볶음 팽이버섯맛살전 치커리생채 배추김치(물김치) (630kcal)	접곡밥 한방순살삼계탕 두부양념조림 상추겉절이 배추김치 배추김치(물김치) (640kcal)	접곡밥 근대된장국 제육볶음 느타리버섯볶음 오이부추무침 배추김치(물김치) (635kcal)	접곡밥 홍합살미역국 백순대볶음 아채계란찜 무생채 배추김치(물김치) (641kcal)	접곡밥 냉도토리묵사발 돈육파파두부 삼색겨자채무침 양파장아찌 배추김치(물김치) (641kcal)
	저녁	접곡밥 물만두국 돈육숙주볶음 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치(물김치) (572kcal)	접곡밥 계란두부국 콩치무조림 비엔나햄계참볶음 청경채나물 배추김치(물김치) (565kcal)	접곡밥 열무된장국 오징어까스&타르소스 마카로니샐러드 우영조림 배추김치(물김치) (573kcal)	접곡밥 숙갓어묵국 고등어구이 고구마조림 실곤약야채무침 배추김치(물김치) (566kcal)	접곡밥 황태국 간장불고기 양배추쌈&쌈장 미역줄기볶음 배추김치(물김치) (563kcal)	접곡밥 미소장국 순살돈까스 맛살야채볶음 양상추새싹샐러드 배추김치(물김치) (568kcal)
간식	오전	율무차	단호박죽	스프	단팔죽	깨죽	단호박죽
	오후	인절미과자/감귤주스	찐감자/요구르트	카스텔라/두유	단호박죽	요플레/약과	제철과일
구분		월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
식단	점심	접곡밥 미역오이냉국 간장돈육볶음 느타리버섯볶음 무생채 배추김치(물김치) (624kcal)	접곡밥 미니우동국 카레덮밥 새우까스&소스 오이무침 배추김치(물김치) (628kcal)	접곡밥 팽이장국 훈제오리야채볶음 도토리묵야채무침 부추무침 배추김치(물김치) (625kcal)	접곡밥 바지락살미역국 순살판국 새우살브로콜리볶음 양배추샐러드&드레싱 배추김치(물김치) (645kcal)	접곡밥 청국장찌개 한식잡채 표고버섯볶음 노각무침 배추김치(물김치) (643kcal)	접곡밥 냉모밀국수 무순/김가루/토마토 보쌈/한방 무생채 배추김치(물김치) (643kcal)
	저녁	접곡밥 열무된장국 고등어무조림 어묵볶음 맛살곤약마요무침 배추김치(물김치) (566kcal)	접곡밥 황태무국 닭간장조림 참치양배추볶음 유채나물 배추김치(물김치) (572kcal)	접곡밥 계란국 너비아니구이*파채 호박야채볶음 푸실리샐러드 배추김치(물김치) (571kcal)	접곡밥 열무된장국 코다리무조림 감자채볶음 열무나물 배추김치(물김치) (570kcal)	접곡밥 복어두부국 떡갈비구이 맛살야채볶음 숙나물 배추김치(물김치) (564kcal)	접곡밥 콩나물국 콩치김치조림 어묵채볶음 시금치나물 배추김치(물김치) (560kcal)
간식	오전	율무차	단호박죽	스프	단팔죽	깨죽	단호박죽
	오후	꿀호떡/망고주스	후레쉬베리/주스	요플레/국물과자	제철과일	미니케이크/주스	수박
구분		월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
식단	점심	접곡밥 숙갓어묵탕 고등어구이 도토리묵속갓무침 청경채나물 배추김치(물김치) (632kcal)	접곡밥 떡국 닭볶음탕 양배추쌈*쌈장 부추양파겉절이 배추김치(물김치) (638kcal)	접곡밥 들깨감자탕 계란말이 새송이버섯볶음 양파장아찌 배추김치(물김치) (648kcal)	접곡밥 콩국수 삶은계란/오이채고명 매밀전병 얼갈이나물 배추김치(물김치) (640kcal)	접곡밥 황태국 훈제오리피망볶음 감자채볶음 오이생채 배추김치(물김치) (643kcal)	접곡밥 청국장찌개 한식잡채 표고버섯볶음 노각무침 배추김치(물김치) (643kcal)
	저녁	접곡밥 고추장찌개 두부네모랑맹구이 미역줄기볶음 근대나물 배추김치(물김치) (568kcal)	접곡밥 얼갈이된장국 돈육김치볶음 온두부 브로콜리참깨무침 배추김치(물김치) (554kcal)	접곡밥 순두부찌개 간장돈불고기 곰피&초장 무생채 배추김치(물김치) (540kcal)	접곡밥 물만두국 닭볶음탕 연근조림 숙나물 배추김치(물김치) (545kcal)	접곡밥 근대된장국 두부조림 올방개묵김가루무침 들깨우나물 배추김치(물김치) (557kcal)	
간식	오전	율무차	단호박죽	스프	단팔죽	깨죽	
	오후	카스타드/요구르트	핑리수/주스	제철과일	단호박초침/두유	후레쉬베리/요구르트	

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