

2026년 7월 시니어 영양케어식단 [참주간보호센터]

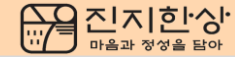


월	화	수	목	금	토
		07월 01일	07월 02일	07월 03일	07월 04일
오전간식		들깨죽 쌀밥	흑임자죽 쌀밥(생신잔치)	크림스프 열무보리비빔밥 보리쌀,콩나물(하얗게),지단, ,열무김치상추+깻잎,무생채	누룽지 쌀밥
		호박수제비국 멸치육수, 수제비, 호박, 감자, 대파	소고기미역국 국거리,미역	배추된장국	돈육김치찌개 돈육,맛김치,두부
		돈사태 김치찜	우물고기	고기완자전	오징어초무침
점심		돈사태, 김치	우육,양배추,청경채,느타리	완자,계란	오징어,무,오이,미나리
		들기름두부구이	한식잡채 당면, 파프리카, 부추, 표고버섯, 목이, 양파, 당근	도토리묵야채무침	느타리새송이볶음
		두부,들기름		도토리묵, 오이, 쑥갓, 당근	느타리, 새송이, 당근
		콩나물부추무침	토마토양상추샐러드*드레싱	맛궁채양파장아찌	얼갈이된장나물
		콩나물, 부추(0.1)	샐러드채소,드레싱	궁채,양파	
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질 (kcal/g)		551 / 20	533/26	538 / 19	537 / 22
오후간식		찐고구마&차 쌀밥	생신간식 쌀밥	감자떡&차 쌀밥	메밀전병&차 쌀밥
		열무된장국	경상도식쇠고기무국 우육, 무, 대파, 고춧가루	닭곰탕 닭가슴살, 무, 지단, 대파, 팥이	물만두계란국 물만두, 계란
		훈제오리파프리카볶음	삼치데리야끼구이	비엔나야채볶음	너비아니구이& 파채무침
저녁		훈제오리,새송이,파프리카	삼치구이,데리야끼,무순	비엔나,파프리카,양파,케첩	
		들깨무나물	도라지오이생채	감자채당근볶음	돌김자반
			도라지,오이		
		깻순나물	참나물무침	오이고추쌈장무침	시금치나물
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질 (kcal/g)		527 / 20	528 / 21	560 / 21	526 / 19

★위 식단은 센터 어르신의 기호도가 반영된 메뉴(매운찬 제외, 선호음식 반영)이며, 식자재 공급현황에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

★ 식단담당자 정승현 영양사(면허번호:100708)

2026년 7월 시니어 영양케어식단 [참주간보호센터]



	월	화	수	목	금	토
	07월 06일	07월 07일	07월 08일	07월 09일	07월 10일	07월 11일
오전간식	단호박죽 쌀밥 설렁탕	감자죽 쌀밥 김치콩나물국	참깨죽 쌀밥 대파육개장	팔죽 쌀밥 열무된장국	브로컬리크림스프 쌀밥 (1408874)오징어물회&소면	누룽지 쌀밥 콩나물무채국
점심	양지,무,소면,지단,대파,사골원액		양지,열갈이,대파,숙주,무,계란,고사리		오징어채(데치기)40, 양배추, 적채, 오이, 당근, 깻잎,소 면동치미냉면육수+초고추장 닭강정 가라아게.강정소스 아몬드슬라 마늘쫄면치볶음 마늘쫄,멸치 모듬콩조림 콩조림 포기김치	콩나물 무 홍고추
	춘천닭갈비	수육&양념새우젓	가자미카레구이	돈사태갈비조림		우불고기팽이버섯
	닭다리살, 고구마, 양배추,깻잎		가자미,카레분	돈사태 감자 표고버섯 갈비양 념		우불고기,양배추,팽이
	가지볶음	오이더덕생채	옥수수콘샐러드	유부맛살냉채		매콤감자조림
	가지,양파		옥수수콘 오이, 적채, 양배추, 유부,오이,맛살,파프리카(노), 마요네즈 설탕	적채,냉채소스		
	고추지양념무침	모듬쌈*견과류쌈장	참나물무침	애호박볶음		브로콜리흑임자무침
		상추,깻잎,쌈장:해바라기씨				브로콜리,옥수수콘, 파프리카(빨),흑임자소스
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	595/17	545/15	560/15	558 / 23	540 / 21	540 / 18
오후간식	찐감자&차	제철과일	단팥빵&차	요플레&바나나	절편&차	안흥찐빵&차
	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	순두부호박맑은국	근대된장국	북어채미역국	콩비지찌개	사골우거지국	유부장국
	순두부,호박,계란		북어채,미역	돈민찌, 콩비지, 맛김치	우거지 육수, 양지.숙주	유부,두부,대파
저녁	콩치김치조림	새우동그랑땡전	제육고추장불고기	메추리알장조림	코다리무조림	카레라이스
		부추, 계란, 밀가루	불고기,양배추,양파당근	메추리알,무 곤약 표고버섯	코다리,무	돈육,감자,당근,양파, 쥬키니,카레분
	들깨고사리나물	씨앗오징어젓갈	올방개묵김가루무침	어묵채야채볶음	양배추베이컨볶음	미니돈까스&케첩
		비빔오징어젓,무(채), 해바라기씨	올방개묵,김가루	사각어묵,파프리카,양파	양배추,베이컨	
	치커리유자소스샐러드	쫄갓나물	무생채	오이양파무침	청경채쌈장나물	유채나물
	오리엔탈, 유자					
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	545/16	565/16	538/16	550/15	566/15	553/17

★위 식단은 센터 어르신들의 기호도가 반영된 메뉴(매운찬 제외, 선호음식 반영)이며, 식자재 공급현황에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

★ 식단담당자 정승현 영양사(면허번호:100708)

2026년 7월 시니어 영양케어식단 [참주간보호센터]



	월	화	수	목	금	토
	07월 13일	07월 14일	07월 15일	07월 16일	07월 17일	07월 18일
오전간식	들깨죽	녹두죽	흑임자죽	단호박죽	크림스프	누룽지
	쌀밥	쌀밥	쌀밥(초복)	쌀밥	쌀밥	쌀밥
점심	건새우아욱국	오이미역냉국	장각삼계탕&참쌀야채죽	북어해장국	순두부짬뽕국	콩가루배추국
	건새우,아욱	미역,오이,냉면육수	장각,부추,삼계티백,표고,양파,당근,참쌀	북어채,무,두부,계란,대파	모듬해물,순두부,쥬키니,배추,짬뽕소스	배추,콩가루
	매콤훈제오리불고기	삼치시래기조림	명란떡갈비&어린이쌈	제육김치볶음	후르츠탕수육	동태무조림
	훈제오리,양배추,청경채,양파,당근,고춧가루	삼치,시래기	명란떡갈비,어린이쌈,데리야끼	돈불고기 맛김치	소스,후루츠,탕수육,목이,오이	동태,무
	단호박샐러드	탕평채	오이양파생채	감자채그린빈볶음	호두연근조림	어묵잡채
	단호박샐러드,옥수수캔,오이,적채	목,지단,부추,당근	오이,양파	감자,그린빈,양파	연근조림,호두살	사각어묵,당면,부추,지단,양파,당근
	시금치나물	얼갈이된장나물	수박	느타리청경채무침	숙갓나물	오이고추쌈장무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질(kcal/g)	528 / 22	529 / 20	530 / 21	538 / 19	523 / 22	539 / 19
오후간식	삶은계란&비피더스	제철과일	손만두찜&차	롤케익&차	가래떡&차	오징어야채핫바&차
	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	어묵김치국	배추샤브국	쇠고기해장국	근대된장국	들깨미역국	유부감자국
		우샤브,배추,느타리,표고,팽이,갈비탕육수	양지,무,콩나물,얼갈이			
저녁	청파래오징어바&타르타르소스	쭈삼불고기	매콤두부조림	임연수구이	순살닭볶음탕	순대야채볶음
		주꾸미,돈불고기,쥬키니,양파,당근,양배추			닭살,감자,표고,깻순,고춧가루	순대,양배추,깻순,당근,들깨가루,고춧가루
	애호박볶음	컬리플라워맛살볶음	궁중떡볶이	실곤약야채무침	브로콜리새송이볶음	계란찜
		컬리플라워,맛살	우채 파프 표고 양파 당근 누들떡	실곤약,오이,깻잎,적채,초장	브로콜리,새송이	
	마늘쫄고추장무침	미역줄기양파볶음	치커리유자생채	참나물무침	콩나물무침	양념깻잎지
			오리엔탈,유자청			
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
열량/단백질(kcal/g)	542 / 24	547 / 20	528 / 21	529 / 22	536 / 21	527 / 23

★ 위 식단은 센터 어르신들의 기호도가 반영된 메뉴(매운찬 제외, 선호음식 반영)이며, 식자재 공급현황에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

★ 식단담당자 정승현 영양사(면허번호:100708)

2026년 7월 시니어 영양케어식단 [참주간보호센터]

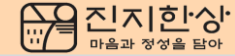


	월	화	수	목	금	토
	07월 20일	07월 21일	07월 22일	07월 23일	07월 24일	07월 25일
오전간식	팔죽 쌀밥	참깨죽 쌀밥	감자죽 쌀밥	브로콜리죽 쌀밥	검은깨죽 쌀밥	누룽지 쌀밥
점심	나주곰탕 우육,무,당면,지단,대파,갈비탕 육수	등뼈감자탕 등뼈,감자,우거지,갯잎,대파, 육수,들깨가루	물만두계란떡국 물만두,떡국떡,계란	냉메밀소바 메밀면(사누끼80), 쪽파, 간무,모밀육수, 김가루	닭곰탕(중복) 통닭, 닭살, 무, 지단, 팽이버섯 삼계재료	돈육김치찌개 돈육,맛김치,두부
	오징어초무침 오징어,무,오이,미나리, 당근	연양식불고기야채볶음 연양식불고기,파프리카,새송이, 굴소스	코다리무조림 코다리,무	멘치까스&소스 멘치까스,돈까스소스	편육냉채 편육35,양배추, 적채, 오이, 양파, 당근,파프리카 냉채소스, 유자	가자미구이
	연두부&양념장 갯수확인	로제누들떡볶이 누들떡,비엔나,어묵, 브로콜리,로제분말	연근흑임자토마토샐러드 연근,토마토,치커리, 흑임자드레싱	멸치견과볶음 멸치,아몬드,해바라기씨,	김치전	도토리묵야채무침 묵,오이,치커리,당근
	애호박새우젓볶음	참나물파프리카생채 오리엔탈소스	어린열무나물	일식양배추샐러드 &참깨드레싱 치커리, 양배추채, 적채	마늘쫄락교무침 마늘쫄 데치기 고추장,물엿	콩나물무침 콩나물,부추 (하얗게)
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	열량/단백질 (kcal/g)	595/18	528/24	579/16	538 / 19	523/ 22
	534 / 21					
오후간식	감자버터구이 쌀밥	제철과일 쌀밥	치즈케익빵&차 쌀밥	수수부꾸미&차 쌀밥	고구마맛탕&차 쌀밥	요플레&바나나 쌀밥
저녁	콩비지찌개 콩비지,민짜,시래기 (하얗게)	콩나물무채국 콩나물,무	배추된장국	쇠고기무국 양지,무,대파	아욱된장국	홍합살미역국
	돈사태김치찜 돈사태,맛김치	훈제오리버섯볶음 훈제오리,파프리카,새송이	숯불향간장불고기 돈불고기,양배추,청경채, 양파,당근,숯불소스	모듬장조림 돈사태,메추리알,곤약,표고	두부양념조림	미트볼토마토볶음 미트볼,파프리카, 청피망,양파,토마토소스
	가지양파볶음	매콤감자조림	새송이미나리초무침 새송이 데친 후 찢기 미나리 쫄쫄썰기	브로콜리새우살볶음 브로콜리,새우살	월과채 돈채,표고,호박,파프리카, 채썰어서 불고기양념에 볶기	모듬콩조림
	시금치나물	청경채쌈장나물	숙주나물무침 숙주,당근	오이도라지생채	썩갓나물	무느타리들깨볶음
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	열량/단백질 (kcal/g)	544 / 21	516 / 23	524 / 20	542 / 24	545 / 19
	530/23					

★ 위 식단은 센터 어르신 의 기호도가 반영된 메뉴(매운찬 제외, 선호음식 반영)이며, 식자재 공급현황에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

★ 식단담당자 정승현 영양사(면허번호:100708)

2026년 7월 시니어 영양케어식단 [참주간보호센터]



	월	화	수	목	금	토
	07월 27일	07월 28일	07월 29일	07월 30일	07월 31일	
오전간식	크림스프	녹두죽	들깨죽	팥죽	녹두죽	
	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	소고기콩나물밥&부추양념장	
					우민찌,콩나물,표고버섯, 당근채,부추(양념장)	
	우묵냉콩국	근대된장국	나가사키짬뽕국	유부김치국	열무된장국	
	우묵,콩국물,콩가루, 오이,방울토마토,흑임자		버섯,청경채,숙주,배추, 모듬해물,나가사키소스			
	고추장불고기	파인애플함박스테이크	짜장라이스	우물고기볶음	새우완자전	
점심	돈육,양배추,양파	함박,파인애플, 양송이,브로콜리,돈까스소스	돈육,양배추,감자,양파,호박,복 음춘장,짜장가루,전분	우물고기,양배추,청경채, 팽이,당근	계란,밀가루	
	브로콜리감자범벅	냉파스타샐러드	후르츠탕수육	파리어묵볶음	파래김구이	
	감자샐러드,브로콜리, 스위트콘,마요네즈,설탕	면,양상추,파프리카,콘 ,적채,파프리카,올리브, 오리엔탈소스	탕수육,소스,오이,후르츠	파리,어묵		
	얼갈이된장나물	시금치나물	단무지채부추무침	오이양파생채	양념고추지	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
열량/단백질 (kcal/g)	542 / 27	545/15	538 / 19	545/17	550/19	
오후간식	찐고구마&차	제철과일	감자떡만두&차	흑미찐빵&차	앙금절편&차	
	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥		
	어묵숙갓국	초당순두부*양념장	소고기미역국	버섯들깨탕	설렁탕	
	어묵,무,숙갓			느타리,표고,팽이,감자, 들깨가루	양치,무,지단,대파,소면, 사골원액	
	순살간장찜닭	코다리무조림	오징어야채볶음	야채계란말이	참치두부양념조림	
저녁	닭살,감자,당면,청경채, 양파,당근		오징어,양배추,쥬키니,양파			
	애호박새우젓볶음	감자채볶음	올방개묵&양념장	오징어젓갈무침	우채가지볶음	
		당근		오징어젓,무(채)		
	오이지무침	열무된장나물	미나리나물	숙갓두부무침	참나물오리엔탈생채	
					파프리카,오리엔탈	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
열량/단백질 (kcal/g)	528 / 23	565/16	560 / 21	535/18	546/22	

★위 식단은 센터 어르신의 기호도가 반영된 메뉴(매운찬 제외, 선호음식 반영)이며, 식자재 공급현황에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

★ 식단담당자 정승현 영양사(면허번호:100708)