

식단표

2026년 07월

광주돌봄주야간보호센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			흰쌀밥/잡곡밥 소고기미역국 오징어삼겹살불고기 열무된장무침 천사채샐러드 김치	흰쌀밥/잡곡밥 알탕 제육불고기 실곤약야채무침 감자샐러드 김치	흰쌀밥/잡곡밥 닭곰탕 임연수구이 감자야채볶음 맛살양파샐러드 김치	흰쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 콩나물불고기 고사리나물 양배추채오이무침 김치
저녁 식단			흰쌀밥/잡곡밥 김치콩나물국 돈다짐육가지볶음 미나리무침 도라지나물 김치	흰쌀밥/잡곡밥 얼갈이된장국 메추리알새송이조림 시금치무침 고추장마늘퐁 김치	흰쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 돈민찌두부조림 오이고추된장무침 느타리볶음 김치	흰쌀밥/잡곡밥 황태무국 두부강정 숙주미나리무침 우영조림 김치
오전 간식			찐감자/보리차	떡/주스	구운계란/요구르트	빵/두유
오후 간식			과일 참외, 방울토마토	푸딩	과일 수박, 참외	과일 바나나, 사과
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 소불고기 잡채 시금치무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 건홍합미역국 삼겹살숙주볶음 상추겉절이 목이버섯양파볶음 김치	흰쌀밥/잡곡밥 근대된장국 제육버섯불고기 청경채나물무침 우영당근조림 김치	흰쌀밥/잡곡밥 꽃게탕 카레라이스 애호박볶음 미역초무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 열무우거지들깨탕 가지미구이 양배추된장무침 도라지볶음 김치	흰쌀밥/잡곡밥 콩비지찌개 돼지숙주볶음 고사리나물 실곤약야채무침 김치
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 돼지고기가지볶음 브로콜리무침 야채전 김치	흰쌀밥/잡곡밥 배추콩국 훈제오리아채볶음 가지나물 무생채 김치	흰쌀밥/잡곡밥 물만두달걀국 소고기청경채볶음 얼갈이무침 부추전 김치	흰쌀밥/잡곡밥 얼갈이된장국 메추리알마늘장조림 알배추무침 단호박샐러드 김치	흰쌀밥/잡곡밥 느타리소고기국 두부조림 시금치나물 곰피무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 표고미역된장국 훈제오리감자볶음 청경채나물 도시락김 김치
오전 간식	떡/둥글레차	대추빵/우유	찐감자/보리차	떡/주스	찐고구마/요구르트	빵/두유
오후 간식	과일(참외) 케이크	과일주스	과일 배, 방울토마토	푸딩	과일 수박, 방울토마토	과일 포도, 사과
구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 닭개장 소고기야채볶음 열무된장무침 툇무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 소고기미역국 훈제오리김치볶음 부추무침 건새우마늘퐁볶음 김치	흰쌀밥/잡곡밥 도토리묵탕 두반장제육볶음 숙주미나리무침 치커리샐러드 김치	흰쌀밥/잡곡밥 오징어무국 마파두부 느타리아채볶음 콩나물무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 해물버섯국 임연수구이 가지굴소스볶음 청경채나물 김치	흰쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 애호박돈민찌볶음 알배추된장무침 천사채맛살샐러드 김치
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 바지락무국 닭가슴살새송이장조림 참나물무침 우영당근조림 김치	흰쌀밥/잡곡밥 콩비지찌개 돈육애호박볶음 돌미나리무침 숙주나물 김치	흰쌀밥/잡곡밥 근대된장국 소불고기 브로콜리무침 고구마샐러드 김치	흰쌀밥/잡곡밥 배추된장국 돈육가지조림 얼갈이무침 도시락김 김치	흰쌀밥/잡곡밥 건홍합무국 닭가슴살볶음 오이고추무침 가지나물 김치	흰쌀밥/잡곡밥 표고미역된장국 소고기볶음 무나물 마늘퐁무침 김치
오전 간식	떡/보리차	대추빵/우유	찐감자/보리차	떡/주스	구운계란/요구르트	두유/빵
오후 간식	과일 방울토마토, 배	과일주스	과일 참외, 방울토마토	푸딩	과일 수박, 사과	과일 바나나, 배

구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 알탕 제육간장불고기 무나물 열무된장지짐 김치	흰쌀밥/잡곡밥 황태미역국 오리고기 시금치나물 게맛살양파샐러드 김치	흰쌀밥/잡곡밥 미역냉국 소불고기 숙주나물 무생채 김치	흰쌀밥/잡곡밥 팽이두부된장국 돈육두부조림 알배추된장무침 마카로니샐러드 김치	흰쌀밥/잡곡밥 삼계탕(중복) 부추무침 오이고추된장무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 소고기청경채볶음 콩나물양파무침 열무우거지무침 김치
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 청경채된장국 닭볶음탕 고구마샐러드 무생채 김치	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물무국 마파두부 양배추맛살굴소스볶음 얼갈이나물무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 근대된장국 제육야채볶음 당근양파볶음 느타리아호박볶음 김치	흰쌀밥/잡곡밥 콩비지탕 훈제오리야채볶음 부추양파무침 고사리볶음 김치	흰쌀밥/잡곡밥 소고기미역국 두부조림 미역줄기볶음 얼갈이된장무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 사골배추국 메추리알장조림 청경채무침 목이버섯볶음 김치
오전 간식	떡/보리차	대추빵/우유	찐감자/보리차	떡/주스	구운계란/요구르트	두유/빵
오후 간식	과일 방울토마토,배	과일주스	과일 참외, 방울토마토	푸딩	과일 수박,사과	과일 바나나,배
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 소고기파육개장 제육간장불고기 청경채나물겉절이 양배추샐러드 김치	흰쌀밥/잡곡밥 두부된장국 닭야채볶음 오이지무침 마늘쫄무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 계란국 짜장 무생채 코울슬로 김치	흰쌀밥/잡곡밥 들깨버섯국 소불고기 콩나물양파볶음 실곤약맛살샐러드 김치	흰쌀밥/잡곡밥 유부된장국 닭갈비 목이버섯볶음 부추전 김치	
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 새송이메추리알장조림 단호박샐러드 가지나물무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 물만두국 돈육애호박볶음 느타리아채볶음 얼갈이들깨무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 순두부새우젓국 소고기가지볶음볶음 숙주나물 돌미나리무침 김치	흰쌀밥/잡곡밥 근대된장국 돈육팽이두부조림 해초샐러드 무나물볶음 김치	흰쌀밥/잡곡밥 황태미역국 훈제오리볶음 툇무침 애호박새우젓볶음 김치	
오전 간식	떡/보리차	대추빵/우유	찐감자/보리차	떡/주스	구운계란/요구르트	
오후 간식	과일 방울토마토,배	과일주스	과일 참외, 방울토마토	푸딩	과일 수박,사과	

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

※ (주)동행 제공 식단표