

2026년 7월 식단표

구분	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
중식			잡곡밥 짜장 단무지 콩나물무침 연근조림.김치	잡곡밥 근대국 고등어우조림 가지나물 김자반무침.김치	잡곡밥 닭개장 오이무침 미역줄기볶음 머위나물볶음.김치	잡곡밥 배추된장국 제육볶음 상추/쌈장 고사리나물.김치
간식			요구르트	매실차	유산균음료	우유
석식			잡곡밥 시금치된장국 호박새우젓볶음 잔멸치볶음 파리고추간장무침.김치	잡곡밥 콩나물국 두부구이 상추겉절이 안심간장조림.김치	잡곡밥 아욱된장국 계란찜 삼색감자채나물 콩나물무침.김치	잡곡밥 사골만두국 당근숙주나물 매콤오징어볶음 버섯나물.김치
	6	7	8	9	10	11
중식	잡곡밥 돈육김치찌개 코다리조림 상추겉절이 가지나물.김치	잡곡밥 미역냉국 오리훈제무침 파리고추멸치조림 비름나물고추장무침.김치	잡곡밥 호박찌개 이면수튀김 진미채마늘종볶음 브로콜리/초장.김치	잡곡밥 황태무국 잡채 콩나물무침 우영조림.김치	잡곡밥 카레 오이지무침 무생채 김자반무침.김치	잡곡밥 시금치국 제육볶음 숙갓나물 상추/쌈장.김치
간식	감귤주스	요플레	요구르트	양갱	유산균음료	우유
석식	잡곡밥 얼갈이된장국 잔멸치볶음 표고버섯볶음 호박나물.김치	잡곡밥 근대국 매콤오이무침 두부조림 머위나물.김치	잡곡밥 쇠고기무국 오징어젓갈무침 오이도라지무침 매추리알장조림.김치	잡곡밥 들깨미역국 도라지나물 치킨너겟 호박새우젓지짐.김치	잡곡밥 근대된장국 오징어볶음 가지볶음 불고기볶음.김치	잡곡밥 황태콩나물국 시금치들깨나물 느타리버섯볶음 양파가지조림.김치
	13	14	15	16	17	18
중식	잡곡밥 미역냉국 도토리묵새싹무침 잔멸치볶음 계란말이.김치	잡곡밥 아욱국 고등어조림 콩나물무침 마늘종장아찌.김치	잡곡밥 닭죽 파리고추멸치볶음 아삭이된장무침 오이지무침.김치	잡곡밥 호박찌개 코다리조림 매콤감자조림 김자반.김치	잡곡밥 쇠고기무국 머위들깨나물 비름나물된장무침 파리고추간장무침.김치	잡곡밥 근대국 제육볶음 상추/쌈장 숙갓나물.김치
간식	알로에주스	요플레	요구르트	오미자차	유산균음료	우유
석식	잡곡밥 배추된장국 오징어두루치기 숙갓나물 호박나물.김치	잡곡밥 감자국 참나물무침 암심조림 도라지나물.김치	잡곡밥 들깨미역국 매콤오이생채나물 우영채볶음 표고버섯볶음.김치	잡곡밥 된장찌개 무생채 브로콜리두부무침 곤약조림.김치	잡곡밥 시래기국 양파가지조림 미역줄기볶음 부추계란볶음.김치	잡곡밥 사골만두국 계란찜 잔멸치볶음 호박나물.김치
	20	21	22	23	24	25
중식	잡곡밥 얼가리된장국 양파가지조림 오리훈제무침 오이지무침.김치	잡곡밥 미역냉국 김자반무침 알감자조림 코다리조림.김치	잡곡밥 아욱국 불고기 콩나물무침 고구마줄기조림.김치	잡곡밥 짜장 단무지무침 브로콜리흑임자무침 참나물무침.김치	잡곡밥 돈육김치찌개 오징어볶음 근대된장무침 매콤가지조림.김치	잡곡밥 아욱국 이면수튀김 우영채조림 호박나물.김치
간식	파인애플주스	요플레	요구르트	카스테라	유산균음료	우유
석식	잡곡밥 쇠고기무국 숙갓두부무침 호박나물 오징어고추장볶음.김치	잡곡밥 근대국 도라지오이무침 부추계란볶음 오징어젓갈무침.김치	잡곡밥 황태무국 아삭이된장무침 참나물무침 두부구이.김치	잡곡밥 순두부 김구이 안심간장조림 매콤오이무침.김치	잡곡밥 들깨미역국 매콤가지조림 삼색채나물 계란찜.김치	잡곡밥 쇠고기무국 표고버섯볶음 깨순나물 파리고추멸치조림.김치
	27	28	29	30	31	
중식	잡곡밥 미역냉국 매콤감자조림 숙갓나물 코다리조림.김치	잡곡밥 콩나물국 잔멸치볶음 도토리묵새싹무침 안심야채볶음.김치	잡곡밥 아욱국 제육볶음 콩나물무침 고구마순나물.김치	잡곡밥 소고기무국 매콤오징어볶음 무생채 파리고추간장무침.김치	잡곡밥 오이냉국 연근조림 고등어조림 근대된장무침.김치	
간식	망고주스	요플레	요구르트	옥수수차	유산균음료	
석식	잡곡밥 근대국 안심곤약조림 비름나물 미역줄기볶음.김치	잡곡밥 숙무뎡국 도라지나물 불고기볶음 매콤오이무침.김치	잡곡밥 얼무된장국 잔멸치버터볶음 당근숙주나물 브로콜리/초장.김치	잡곡밥 배추된장국 계란찜 마늘종장아찌 느타리버섯볶음.김치	잡곡밥 얼가리된장국 참나물무침 매추리알장조림 단무지무침.김치	

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

- 가평중앙재가노인복지센터 -