

2026년 7월 주간보호센터 식단표

일	화	수	목	금	토	비고
		1	2	3	4	
		호박된장찌개 생선까스/타르소스 토마토야상추S/참깨D 노각무침 배추김치 간식: 약과&동글레차	오이냉국 닭갈비 표고버섯볶음 깻잎순나물 배추김치 간식: 단호박범벅&보리차	아욱된장국 훈재오리구이/머스타드S 청포묵김무침 상추겉절이 배추김치 간식: 참외	부대찌개 삼치엇장조림 숙주맛살냉채 비빔나물 배추김치 간식: 증편&동글레차	
6	7	8	9	10	11	
열무된장국 닭살고구마조림 미역줄기볶음 치커리양파무침 깍두기 간식: 요거트	잔치국수 낙지볶음 숙주나물 열무김치 깍두기 간식: 수박	크림스프 돈까스/소스 양배추샐러드/사우전D 아삭이고추된장무침 깍두기 간식: 물만두&보리차	참치김치찌개 채소달걀말이 가지볶음 숙갓나물 배추김치 간식: 수박	시금치된장국 제육김치볶음 온두부찜 곤드레나물 깍두기 간식: 참외	후리가케밥 냉모밀국수 튀김만두/양념장 푸실리샐러드 깍두기 간식: 꽃감&수정과	
13	14	15	16	17	18	
뿌리채소영양밥/양념장 콩나물국 돈육강정 노각생채 배추김치 간식: 요거트	유부된장국 오리불고기 팽이버섯피망볶음 청경채무침 배추김치 간식: 바나나	오이냉국 닭볶음탕 탕평채 과일샐러드 깍두기 간식: 미숫가루	감자맑은국 모듬해물찜 우엉조림 깻잎순나물 배추김치 간식: 요거트	육개장 삼치데리야끼구이 주키니볶음 청경채무침 깍두기 간식: 참외	닭칼국수 해물부추전 양념깻잎지 깍두기 사과주스 간식: 약밥&옥수수차	
20	21	22	23	24	25	
카레라이스 유부장국 치킨가라아게 양상추샐러드/오리엔탈D 오이피클 깍두기 간식: 바람떡&보리차	청국장찌개 돈맥적구이 궁채들깨볶음 애호박나물 배추김치 간식: 수박	순두부찌개 치즈달걀말이 어항가지볶음 고사리나물 열무김치 간식: 요거트	가쓰오부시장국 함박스테이크/소스 애느타리버섯볶음 치커리겉절이 배추김치 간식: 사과	호박고추장찌개 돈삼겹수육/새우젓 가지나물 상추겉절이 배추김치 간식: 참외	장각삼계탕 해물완자전 탕평채 양배추콘샐러드 깍두기 간식: 찐옥수수&녹차	
27	28	29	30	31		
근대된장국 삼치카레구이 실곤약채소무침 궁채들깨볶음 배추김치 간식: 찐감자&동글레차	삼색나물비빔밥 복엇국 삼색나물/달걀후라이 떡갈비구이 깍두기/요구르트 간식: 카스테라&우유	아욱된장국 주꾸미볶음 가지나물 부추양파무침 배추김치 간식: 약과&대추차	닭곰탕 동태전/양념장 도토리묵무침 깻잎순나물 깍두기 간식: 무지개떡&매실차	시래기된장국 코다리 두부숙갓무침 고구마순나물 배추김치 간식: 파배기&우유		