

식단표

2026년 07월

힐링주간보호센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			하이라이스 달걀국 돈육떡찜 양상추사과무침 배추김치	잡곡밥 무채국 소갈비찜 근대나물 고구마줄기볶음 배추김치	잡곡밥 미소된장국 채소달걀말이 무나물 방풍나물무침 배추김치	잡곡밥 두부찌개 깎풍기 쪽파나물 단무지 배추김치
저녁 식단			잡곡밥 미역국 훈제오리볶음 가지나물 피망볶음 배추김치	잡곡밥 닭개장 오징어두루치기 더덕조림 궁채나물무침 배추김치	잡곡밥 두부찜국찌개 고갈비구이 파리고추조림 연근무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 쇠고기볶음 열무나물 죽순무침 배추김치
오전 간식			두유	떠먹는요구르트	시리얼/우유	보리차
오후 간식			약밥	백김치주먹밥	바나나	호밀빵
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	잡곡밥 우거지국 맥적구이 깻잎양념지 도라지나물 배추김치	잡곡밥1/2 잔치국수 굴소스닭볶음 청경채겉절이 아이스홍시 열무김치	잡곡밥 사골국 해물찜 검은콩조림 도시락김 배추김치	잡곡밥 버섯샤브샤브 소고기육전 부추나물 쫄면 배추김치	김밥볶음밥 숙주맑은국 달걀장조림 어묵채볶음 배추김치	잡곡밥 백짬뽕국 돈육볶음 머위대나물 건파래무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 미역냉국 스크램블에그 배추나물 실곤약무침 열무김치	잡곡밥 갈비탕 동태전 애호박양념찜 마늘장아찌 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 소세지구이 잔멸치볶음 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 조갯살맑은국 간장닭구이 아욱무침 콩나물볶음 배추김치	잡곡밥 황태국 연두부/양념장 순대/초고추장 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 골뱅이무침 고구마순나물 햇바/케첩 배추김치
오전 간식	우유미숫가루	액상요구르트	두유	떠먹는요구르트	시리얼/우유	대추차
오후 간식	햇바/케첩	블루베리	기정떡	딸기잼모닝빵	청포도	핫케이크
구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	잡곡밥 꽃게탕 두부부침 고사리나물 오이나물 배추김치	잡곡밥 우뫼콩국 쇠고기불고기 김말이/간장 상추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥1/2 닭칼국수 해물완자전 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 차돌박이채소볶음 파프리카무침 노각나물 배추김치	잡곡밥 호박잎된장국 닭바베큐조림 열무나물 치커리겉절이 배추김치	잡곡밥 우동국물 한방쇠고기조림 미역줄기무침 죽순나물 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 가스오부시국 안동찜닭 양파간장피클 꼬막간장무침 배추김치	잡곡밥 채개장 병어조림 방풍나물 쪽파무침 배추김치	잡곡밥 황기된장찌개 쇠고기사태찜 꼬시래기무침 파일샐러드 배추김치	잡곡밥 추어탕 부드러운달걀찜 숙주나물 더덕무침 배추김치	잡곡밥 달걀부추국 돼지고기된장구이 가지양념찜 실곤약채소무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 카레두부볶음 고구마조림 오징어젓갈무침 배추김치
오전 간식	우유미숫가루	액상요구르트	두유	떠먹는요구르트	시리얼/우유	생강차
오후 간식	물만두	복숭아	바람떡	우영주먹밥	수박	파배기

구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	잡곡밥 맑은쇠고기국 옥수수달걀말이 김자반 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 돼지고기수육 청경채나물 모듬쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥1/2 냉모밀국수 닭가슴살데리야끼구 이 찐만두 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 바지락살볶음 청포묵무침 약고추장 배추김치	잡곡밥1/2 양송이스프 생선까스 스파게티소스푸실리 볶음 배추김치	잡곡밥 장각삼계탕 어묵볶음 우거지무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 사골곰탕 낙지간장볶음 동그랑땡 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥1/2 들깨수제비 갈치구이 애호박볶음 배추겉절이 깍두기	잡곡밥 순두부찌개 잡채 참나물볶음 양배추나물 배추김치	잡곡밥 버섯된장국 두부아몬드강정 곤드레나물볶음 고구마순들깨무침 배추김치	잡곡밥 무쌈국 돈육볶음 시래기무침 오이탕탕이 배추김치	잡곡밥 매생이국 떡갈비 부추나물 콩나물볶음 배추김치
오전 간식	우유미숫가루	액상요구르트	두유	떠먹는요구르트	시리얼/우유	매실차
오후 간식	양갱	참외	백설기	샌드위치	사과	머핀
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	잡곡밥 썩갠된장국 두부커들렛/소스 무말랭이무침 우영볶음 배추김치	잡곡밥 유부국 돈육고추장구이 상추겉절이 미역초무침 배추김치	잡곡밥 배추당면국 쇠고기장조림 파리고추볶음 사과주스 배추김치	잡곡밥 순대국 양념꼬막장 고사리나물무침 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥1/2 떡만두국 고등어조림 마늘종무침 비름나물 배추김치	
저녁 식단	잡곡밥 새알심미역국 주꾸미볶음 팽이버섯볶음 쌈무 배추김치	잡곡밥 우뫼가사리냉국 달걀말이 양파데리야끼볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 안매운부대찌개 짜장떡볶이 단호박꿀찐 뱅어포양념구이 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭다리살스테이크 파프리카볶음 고구마줄기조림 배추김치	잡곡밥 된장국물 돈까스/소스 연근개소스무침 가지볶음 배추김치	
오전 간식	우유미숫가루	액상요구르트	두유	떠먹는요구르트	시리얼/우유	
오후 간식	꿀호떡	복분자	시루떡	후리가게주먹밥	자두	

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