

2026년 07월 식단표

정다운노인복지센터

일자/요일			01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
점심			잡곡밥 콩비지찌개 돈육장조림 미역줄기당근볶음 견취나물무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 임연수엿장조림 도라지생채 양배추찜&쌈장 배추김치	잡곡밥1/2 미소장국 깻잎들기름막국수 오징어숙회&초장 노각무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 치즈닭갈비 마카로니샐러드 시금치나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)			530	503.3	646.6	573.5
저녁			쌀밥 우거지해장국 너비아니구이 연근흑임자샐러드 청경채나물 배추김치	쌀밥 고구마줄기된장국 돈육짜장볶음 감자조림 열무겉절이 배추김치	쌀밥 바지락무국 소고기떡볶음 검은콩조림 비름나물 배추김치	쌀밥 콩나물국 병어조림 표고버섯볶음 돌나물무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			546.2	516.4	539.1	530.6
오전간식			소고기야채죽	계란야채죽	완두콩죽	녹두죽
오후간식			기정떡 보리차	카스타드빵 우유	찐옥수수 동글레차	쌀과자 두유
일자/요일	06(월)	07(화)	08(수)	09(목)	10(금)	11(토)
점심	잡곡밥 다시마무채국 훈제오리구이&무쌈 단호박샐러드 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 순살코다리조림 실곤약채소무침 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 유부장국 치킨까스&타르타르 미니새송이버섯볶음 배추샐러드&참깨드레싱 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 돈수육 청포묵김무침 알배기쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥1/2 콩국수 물만두찜 노각무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 고사리들깨국 가자미조림 도라지생채 비름나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	581.4	538.6	630	544.5	659.5	520.1
저녁	쌀밥 미역오이냉국 오징어당면볶음 브로콜리콩가루찜 참나물유자청무침 배추김치	쌀밥2/3 사골곰탕&소면 동그랑땡전 고구마줄기볶음 매식장아찌 배추김치	쌀밥 들깨무채국 갈치구이 고사리나물볶음 꼬시래기초무침 배추김치	쌀밥 소고기미역국 새우살청경채볶음 파리고추간장조림 무생채 배추김치	쌀밥 닭곰탕 감자채피망볶음 김자반볶음 마늘종무침 배추김치	돈육김치볶음밥 우동국물 달걀후라이 사과연근샐러드 무피클 열무김치
저녁칼로리(Kcal)	550.6	528.9	505.6	470.7	469.4	499.6
오전간식	흑임자죽	소고기야채죽	계란야채죽	완두콩죽	크레미야채죽	녹두죽
오후간식	크림빵 요구르트	찐감자 대추차	증편 구기자차	상투과자 옥수수차	단팥빵 우유	찐고구마 식혜
일자/요일	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
점심	잡곡밥 추어탕 불어묵조림 진미채볶음 근대나물 깍두기	잡곡밥 미역냉국 오리주물럭 무나물볶음 호박잎쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 삼계탕 매일전병 아삭이고추된장무침 청경채겉절이 깍두기	잡곡밥 건홍합다시마맑은국 제육볶음 가지피망볶음 상추쌈&쌈장 배추김치	미나리상겉볶음밥 열무된장국 달걀찜 콩나물파채무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 들깨배추국 조기양념조림 마늘종건새우볶음 다시마채무침 깍두기
점심칼로리(Kcal)	575.2	511.2	682	636.8	566.8	527.4
저녁	쌀밥 백짬뽕국 돈민찌두부조림 파프리카참깨무침 오이나물 배추김치	쌀밥 콩가루배추국 병어구이 죽순채소볶음 고춧잎무침 동치미	쌀밥 부추된장국 낙지채소볶음 감자조림 숙주나물 배추김치	쌀밥 소고기버섯전골 잡채 고구마줄기볶음 쪽파초무침 배추김치	쌀밥 감자수제비국 어묵채소볶음 진미채무침 명이나물 배추김치	쌀밥 근대된장국 오징어두루치기 깻잎순나물볶음 궁채나물무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	565	444.1	508.9	509.9	593	481.2
오전간식	흑임자죽	소고기야채죽	계란야채죽	완두콩죽	크레미야채죽	녹두죽
오후간식	영양떡 수정과	찰보리빵 우유	수박화채	찐달걀 두유	쌀강정 결명자차	찐고구마 우유

2026년 07월 식단표

정다운노인복지센터

일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
점심	잡곡밥 아욱국 소고기채소볶음 청포묵토마토무침 비름나물 배추김치	카레라이스 미소장국 채소튀김 연근조림 단무지무침 배추김치	잡곡밥 대파육개장 갈치조림 파리고추볶음 도라지무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 훈제오리단호박찜 견과류볶음 상추사과무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 고등어구이 유부겨자채무침 근대나물 배추김치	잡곡밥1/2 초계국수 녹두전 오이무침 배추김치 오렌지주스
점심칼로리(Kcal)	552.5	504.1	597.9	593.3	489.1	692.7
저녁	쌀밥 건홍합미역국 찜닭 목이버섯채소볶음 치커리유자청무침 배추김치	쌀밥 순한김치국 두부달걀부침 시래기된장지짐 청경채나물 배추김치	쌀밥 유부숙갓국 순대채소볶음 브로콜리피망볶음 매실장아찌 배추김치	쌀밥 동태탕 맛살잡채 고사리나물 얼갈이된장무침 배추김치	쌀밥 연포탕 옥수수달걀말이 더덕무침 부추나물 배추김치	쌀밥 열무된장국 돼지갈비찜 애호박볶음 양념깻잎지 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	513.2	473.6	528.2	554.8	490.5	519.5
오전간식	흑임자죽	소고기야채죽	계란야채죽	완두콩죽	크레미야채죽	녹두죽
오후간식	프렌치토스트 우유	미니우동	호두과자 우유	점심기떡 생강차	카스텔라 우유	잔기지떡 보리차
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
점심	잡곡밥 우뫼가사리냉국 아귀찜 궁채들깨볶음 브로콜리된장무침 배추김치	잡곡밥 바지락살무국 차돌박이숙주볶음 고구마순나물 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 미소장국 생선까스&타르타르 상추샐러드&키위드레싱 무생채 배추김치	잡곡밥 맑은대구탕 새싹두부샐러드 파리고추멸치조림 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 순한등뼈알갈이국 가지달걀전 애호박새우살볶음 상추겉절이 배추김치	
점심칼로리(Kcal)	575.5	536.8	541.6	510	522.3	
저녁	쌀밥 어묵국 유자청두부조림 표고버섯볶음 시래기지짐 배추김치	쌀밥 미역국 고사리조기찜 연근참깨샐러드 고춧잎무침 배추김치	쌀밥 물만둣국 진미채볶음 죽순채나물 부추파채무침 배추김치	쌀밥 감자국 돈육콩나물찜 도토리묵&양념장 토마토참나물무침 배추김치	쌀밥 황태된장국 묵은지참치볶음 땅콩조림 숙갓나물 깍두기	
저녁칼로리(Kcal)	499.3	551	485.3	536.8	595.5	
오전간식	흑임자죽	소고기야채죽	계란야채죽	완두콩죽	크레미야채죽	
오후간식	기정떡 매일차	견과류 요거트	소보로빵 우유	절편 두유	찜옥수수 통글레차	

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

* 원산지 표시 : 쌀, 보리 : 국내산, 쇠고기 : 한우, 돼지고기 : 국내산, 닭고기 : 국내산, 고춧가루 : 국내산, 김치 : 국내산, 중국산, 갈치 : 국내산, 고등어 : 국내산, 조기 : 국내산, 조개류 : 국내산&수입산, 동태 : 러시아산

※ 출처 : 순천시어린이사회복지급식관리지원센터