

## 식단표

2026.07.01 ~ 2026.07.04 [ 2026년 07월 ]

가가호호주야간보호센터

| 구분       |  |  |  | 수(07.01)                                                                    | 목(07.02)                                                                           | 금(07.03)                                                                     | 토(07.04)                                                                             |
|----------|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 |  |  |  | 찹쌀백미밥<br>누룽지탕<br>방어시래기조림<br>잔말치볶음<br>곱게다진오징어<br>젓<br>배추김치<br>(462 / 19kcal) | 찹쌀백미밥<br>나가사끼짬뽕국<br>리얼직화너비아<br>니<br>소이로운진미채<br>볶음<br>시금치나물<br>배추김치<br>(503/19kcal) | 찹쌀백미밥<br>들깨미역국<br>고등어김치찜<br>새송이버섯볶음<br>간장깻잎지<br>단호박백나박김<br>치<br>(416/12kcal) | 찹쌀백미밥<br>김치콩나물국<br>코다리강정<br>죽순채피망볶음<br>세발나물<br>배추김치<br>(445/18kcal)                  |
| 점심<br>식단 |  |  |  | 찹쌀백미밥<br>카레라이스<br>순두부김치국<br>청파래해물까스<br>오이생채<br>배추김치<br>(674/20kcal)         | 찹쌀백미밥<br>돈육콩비지찌개<br>새우동그랑땡전<br>건파래볶음<br>콩나물매콤무침<br>나박김치<br>(634/46kcal)            | 찹쌀백미밥<br>배추된장국<br>제육볶음<br>열무겉절이<br>상추쌈+쌈장<br>배추김치<br>(390/19kcal)            | 찹쌀백미밥<br>김치콩나물국<br>얇게썰친연양식<br>불고기<br>느타리버섯볶음<br>오이교추된장무<br>침<br>나박김치<br>(270/20kcal) |
| 저녁<br>식단 |  |  |  | 찹쌀백미밥<br>무채국<br>방어시래기조림<br>비름나물무침<br>마늘종무침<br>나박김치<br>(536/21kcal)          | 찹쌀백미밥<br>들깨감자국<br>단호박닭조림<br>숙갓나물<br>고소한콩자반조<br>림<br>배추김치<br>(648/18kcal)           | 찹쌀백미밥<br>육개장<br>잡채어묵조림<br>찰순대찜<br>오이깍둑무침<br>나박김치<br>(601/22kcal)             | 찹쌀백미밥<br>호박고추장찌개<br>오징어당면볶음<br>청포묵미나리무<br>침<br>열갈이겉절이<br>나박김치<br>(732 / 39kcal)      |
| 오전<br>간식 |  |  |  | 율무차                                                                         | 율무차                                                                                | 율무차                                                                          | 율무차                                                                                  |
| 오후<br>간식 |  |  |  | 수박                                                                          | 감자                                                                                 | 고구마                                                                          | 요거트                                                                                  |

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

## 식단표

2026.07.05 ~ 2026.07.11 [ 2026년 07월 ]

가가호호주야간보호센터

| 구분       | 일(07.05) | 월(07.06)                                                                 | 화(07.07)                                                                       | 수(07.08)                                                                   | 목(07.09)                                                                    | 금(07.10)                                                                | 토(07.11)                                                                           |
|----------|----------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 |          | 참쌀백미밥<br>애호박고추장찌개<br>돈육숙주볶음<br>사각어묵조림<br>아삭고추장아찌<br>배추김치<br>(501/20kcal) | 참쌀백미밥<br>계국지<br>순두부계란찜<br>뱅어포양념구이<br>우렁조림<br>배추김치<br>(486/21kcal)              | 참쌀백미밥<br>누룽지탕<br>두부고구마조림<br>건새우브로컬리<br>볶음<br>간장깻잎지<br>배추김치<br>(555/13kcal) | 참쌀백미밥<br>황태콩나물국<br>완자야채조림<br>미역출기볶음<br>유자단무지채무<br>침<br>배추김치<br>(606/17kcal) | 참쌀백미밥<br>계란양파국<br>닭살야채볶음<br>잔멸치볶음<br>두부툇무침<br>배추김치<br>(413/24kcal)      | 참쌀백미밥<br>동태매운탕<br>마파두부<br>감자채볶음<br>돌나물무침<br>배추김치<br>(506/27kcal)                   |
| 점심<br>식단 |          | 참쌀백미밥<br>콩나물국<br>오리주물럭<br>미역출기볶음<br>간장양파절임<br>배추김치<br>(627/22kcal)       | 참쌀백미밥<br>오징어무국<br>식물성지구식단<br>버섯떡갈비<br>감자고추장조림<br>청경채나물<br>나박김치<br>(460/15kcal) | 참쌀백미밥<br>오이냉국<br>코다리명장조림<br>애호박볶음<br>비름나물무침<br>배추김치<br>(802/23kcal)        | 참쌀백미밥<br>시래기된장국<br>돈육야채볶음<br>콩나물무침<br>상추쌈*쌈장<br>배추김치<br>(514/22kcal)        | 참쌀백미밥<br>순살아귀매운탕<br>메추리알장조림<br>고사리들깨볶음<br>시금치나물<br>나박김치<br>(590/17kcal) | 참쌀백미밥<br>바지락살미역국<br>닭볶음탕<br>연근조림<br>브로콜리*초장<br>배추김치<br>(444/18kcal)                |
| 저녁<br>식단 |          | 참쌀백미밥<br>참치김치찌개<br>부추전<br>잔멸치볶음<br>치커리생채<br>나박김치<br>(398/60kcal)         | 참쌀백미밥<br>얼갈이된장국<br>가자미양념찜<br>우렁채조림<br>숙주나물<br>배추김치<br>(634 / 21kcal)           | 참쌀백미밥<br>소고기미역국<br>고기야채완자전<br>연두부*양념장<br>도라지생채<br>나박김치<br>(598/23kcal)     | 참쌀백미밥<br>감자다시마국<br>고등어구이<br>소면김치무침<br>간장양파절임<br>나박김치<br>(420/15kcal)        | 참쌀백미밥<br>모듬어묵국<br>두부양념조림<br>순대부추찜<br>고추잎무침<br>배추김치<br>(774 / 24kcal)    | 참쌀백미밥<br>근대된장국<br>The부드러운허브<br>함박스테이크<br>느타리버섯볶음<br>청경채겉절이<br>나박김치<br>(497/18kcal) |
| 오전<br>간식 |          | 율무차                                                                      | 율무차                                                                            | 율무차                                                                        | 율무차                                                                         | 율무차                                                                     | 율무차                                                                                |
| 오후<br>간식 |          | 쌀과자                                                                      | 두유                                                                             | 방울 토마토                                                                     | 사과                                                                          | 바나나                                                                     | 수박                                                                                 |

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

## 식단표

2026.07.12 ~ 2026.07.18 [ 2026년 07월 ]

가가호호주야간보호센터

| 구분       | 일(07.12) | 월(07.13)                                                                | 화(07.14)                                                                 | 수(07.15)                                                            | 목(07.16)                                                                       | 금(07.17)                                                                   | 토(07.18)                                                                  |
|----------|----------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 |          | 잡쌀백미밥<br>한우시골곰탕<br>두부양념조림<br>당근브로콜리볶음<br>생깻잎양념찜<br>배추김치<br>(402/14kcal) | 잡쌀백미밥<br>순두부국<br>곤약매추리알조림<br>콩나물무침<br>고구마샐러드<br>단호박백나박김치<br>(461/14kcal) | 잡쌀백미밥<br>누룽지탕<br>매콤닭불고기<br>소고기가지찜<br>다시마쌈<br>배추김치<br>(599/24kcal)   | 잡쌀백미밥<br>오징어무국<br>비엔나파프리카볶음<br>백년초묵무침<br>팽이버섯냉채<br>배추김치<br>(465/15kcal)        | 잡쌀백미밥<br>팽이버섯맑은국<br>삼치무조림<br>양배추크래미무침<br>방풍나물장아찌<br>얼갈이겉절이<br>(356/10kcal) | 잡쌀백미밥<br>닭살양파국<br>돈육장조림<br>갯잎순무말랭이무침<br>견과류볶음<br>단호박백나박김치<br>(445/19kcal) |
| 점심<br>식단 |          | 잡쌀백미밥<br>미역냉국<br>소고기팽이버섯불고기<br>노각무침<br>얼갈이겉절이<br>나박김치<br>(452/19kcal)   | 잡쌀백미밥<br>감자들깨국<br>오징어브로콜리숙회<br>가지나물<br>청경채겉절이<br>배추김치<br>(513/13kcal)    | 잡쌀백미밥<br>빈계탕<br>부추전<br>도토리묵야채무침<br>채소스틱*쌈장<br>배추김치<br>(630/48kcal)  | 잡쌀백미밥<br>김치순두부국<br>함초담은백조기구이<br>새송이버섯나물<br>치커리생채<br>나박김치<br>(435/17kcal)       | 잡쌀백미밥<br>콩나물냉국<br>돈육야채볶음<br>해초무침<br>상추쌈<br>배추김치<br>(591/26kcal)            | 잡쌀백미밥<br>짜장면<br>계란국<br>속이꼭찬군만두<br>짜사이무침<br>나박김치<br>(468/20kcal)           |
| 저녁<br>식단 |          | 잡쌀백미밥<br>매호박새우젓국<br>계란두부구이<br>고사리볶음<br>돌산갯절임<br>나박김치<br>(445/14kcal)    | 잡쌀백미밥<br>복어국<br>돈육두부조림<br>미역줄기볶음<br>비름나물무침<br>배추김치<br>(409/15kcal)       | 잡쌀백미밥<br>시래기된장국<br>고등어김치찜<br>매호박나물<br>간장깻잎지<br>나박김치<br>(483/16kcal) | 잡쌀백미밥<br>소고기떡국<br>통통새우왕교자<br>만두찜<br>얼갈이나물<br>한입모듬야채장아찌<br>배추김치<br>(540/15kcal) | 잡쌀백미밥<br>오징어배추국<br>달달볶은어니언<br>떡갈비<br>가지나물<br>도라지생채<br>배추김치<br>(557/23kcal) | 잡쌀백미밥<br>시금치고추장국<br>갈치구이<br>청포묵숙주무침<br>얼무겉절이<br>배추김치<br>(360/14kcal)      |
| 오전<br>간식 |          | 율무차                                                                     | 율무차                                                                      | 율무차                                                                 | 율무차                                                                            | 율무차                                                                        | 율무차                                                                       |
| 오후<br>간식 |          | 시루떡                                                                     | 감자                                                                       | 배                                                                   | 참외                                                                             | 토마토                                                                        | 두유                                                                        |

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

## 식단표

2026.07.19 ~ 2026.07.25 [ 2026년 07월 ]

가가호호주야간보호센터

| 구분       | 일(07.19) | 월(07.20)                                                              | 화(07.21)                                                                 | 수(07.22)                                                                               | 목(07.23)                                                                     | 금(07.24)                                                                         | 토(07.25)                                                              |
|----------|----------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 |          | 잡쌀백미밥<br>호박고추장찌개<br>돈육김자조림<br>명엽채볶음<br>물파래무생채<br>배추김치<br>(547/25kcal) | 잡쌀백미밥<br>낙지연포탕<br>버섯떡갈비<br>참치마요<br>알배추맛살겨자<br>채<br>배추김치<br>(428/24kcal)  | 잡쌀백미밥<br>누룽지탕<br>소고기호두조림<br>시래기나물<br>양념깻잎지무침<br>배추김치<br>(407/10kcal)                   | 잡쌀백미밥<br>들깨무채국<br>두부가라이게소<br>고기볶음<br>부들어묵볶음<br>고춧잎무침<br>배추김치<br>(517/17kcal) | 잡쌀백미밥<br>차돌박이된장찌<br>개<br>오징어채소초무<br>침<br>시금치계란볶음<br>궁채무침<br>배추김치<br>(542/19kcal) | 잡쌀백미밥<br>황태콩나물국<br>고등어조림<br>가지나물<br>해초무침<br>배추김치<br>(322/9kcal)       |
| 점심<br>식단 |          | 잡쌀백미밥<br>미역냉국<br>오삼불고기<br>열무된장나물<br>궁채절임<br>배추김치<br>(520/16kcal)      | 잡쌀백미밥<br>순두부백탕<br>어묵볶음<br>김말이튀김<br>미나리무침<br>배추김치<br>(507/29kcal)         | 잡쌀백미밥<br>콩나물냉국<br>파슬리삼치살튀<br>김<br>오이고추된장무<br>침<br>고소한콩자반조<br>림<br>배추김치<br>(766/25kcal) | 잡쌀백미밥<br>배추된장국<br>묵은지닭조림<br>가지나물<br>간장양파절임<br>배추김치<br>(403/17kcal)           | 잡쌀백미밥<br>미역냉국<br>메추리알장조림<br>파리고추조림<br>노각무침<br>나박김치<br>(555/16kcal)               | 잡쌀백미밥<br>닭다리삼계탕<br>도토리묵부추무<br>침<br>오이생채<br>수박<br>배추김치<br>(819/32kcal) |
| 저녁<br>식단 |          | 잡쌀백미밥<br>청국장찌개<br>들깨메밀전병<br>시금치나물<br>오이생채<br>배추김치<br>(537/22kcal)     | 잡쌀백미밥<br>돈등뼈감자탕<br>김치전<br>참포묵미나리무<br>침<br>얼갈이겉절이<br>배추김치<br>(374/20kcal) | 잡쌀백미밥<br>해물수제비<br>The부드러운허브<br>합박스테이크<br>비름나물무침<br>적양배추무파클<br>나박김치<br>(538/17kcal)     | 잡쌀백미밥<br>북어국<br>비엔나새송이버<br>섯볶음<br>들깨토란대나물<br>건파래무침<br>나박김치<br>(613/18kcal)   | 카레라이스<br>팽이미소국<br>식물성지구식단<br>세서미두부카츠<br>4색야채아삭피클<br>배추김치<br>(503/25kcal)         | 잡쌀백미밥<br>소고기무국<br>두부양념조림<br>찰순대야채볶음<br>참나물생채<br>배추김치<br>(400/9kcal)   |
| 오전<br>간식 |          | 율무차                                                                   | 율무차                                                                      | 율무차                                                                                    | 율무차                                                                          | 율무차                                                                              | 율무차                                                                   |
| 오후<br>간식 |          | 사과                                                                    | 바나나                                                                      | 기정떡                                                                                    | 참외                                                                           | 수박                                                                               | 살과자                                                                   |

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

## 식단표

2026.07.26 ~ 2026.07.31 [ 2026년 07월 ]

가가호호주야간보호센터

| 구분       | 일(07.26) | 월(07.27)                                                                    | 화(07.28)                                                                    | 수(07.29)                                                                  | 목(07.30)                                                                      | 금(07.31)                                                                    |  |
|----------|----------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|
| 아침<br>식단 |          | 찹쌀백미밥<br>시금치된장국<br>소이로운장조림<br>파프리카맛살무<br>침<br>청경채나물<br>배추김치<br>(368/14kcal) | 찹쌀백미밥<br>소머리곰탕떡국<br>두부양념조림<br>건가지나물볶음<br>방풍나물장아찌<br>배추김치<br>(509/21kcal)    | 찹쌀백미밥<br>누룽지탕<br>콩치무조림<br>김구이<br>숙갓두부무침<br>단호박백나박김<br>치<br>(515/23kcal)   | 찹쌀백미밥<br>들깨부추국<br>식물성미트볼토<br>마토소스조림<br>곤약땅콩조림<br>더덕무침<br>배추김치<br>(491/18kcal) | 찹쌀백미밥<br>소고기무국<br>그린빈소스크램<br>블에그<br>새송이버섯무침<br>우영조림<br>배추김치<br>(573/20kcal) |  |
| 점심<br>식단 |          | 찹쌀백미밥<br>시래기된장국<br>함초담은백조기<br>구이<br>감자조림<br>도라지생채<br>나박김치<br>(764/38kcal)   | 찹쌀백미밥<br>오이냉국<br>소고기팽이버섯<br>불고기<br>시금치나물<br>방풍나물장아찌<br>나박김치<br>(438/20kcal) | 찹쌀백미밥<br>호박새우젓국<br>동태콩나물찜<br>단호박타락묵무<br>침<br>숙갓나물<br>배추김치<br>(460/15kcal) | 찹쌀백미밥<br>어묵국<br>미트볼조림<br>열무된장나물<br>무생채<br>나박김치<br>(398/16kcal)                | 찹쌀백미밥<br>짜장면<br>유부미소국<br>군만두<br>단무지무침<br>배추김치<br>(632/23kcal)               |  |
| 저녁<br>식단 |          | 찹쌀백미밥<br>오징어무국<br>비엔나소시지야<br>채볶음<br>잔멸치볶음<br>오이무침<br>배추김치<br>(542/16kcal)   | 찹쌀백미밥<br>바지락살미역국<br>가지미양념찜<br>숙주나물<br>비름나물무침<br>배추김치<br>(447/22kcal)        | 찹쌀백미밥<br>육개장<br>옛날소시지전<br>건파래볶음<br>콩나물매운무침<br>배추김치<br>(468/27kcal)        | 찹쌀백미밥<br>얼갈이된장국<br>돈육숙주볶음<br>참나물무침<br>양배추찜+쌈장<br>배추김치<br>(550/20kcal)         | 찹쌀백미밥<br>참치김치찌개<br>잡채어묵조림<br>매호박나물<br>한입샐러리장아<br>찌<br>배추김치<br>(522/17kcal)  |  |
| 오전<br>간식 |          | 율무차                                                                         | 율무차                                                                         | 율무차                                                                       | 율무차                                                                           | 율무차                                                                         |  |
| 오후<br>간식 |          | 두유                                                                          | 아이스크림                                                                       | 쌀과자                                                                       | 사과                                                                            | 배                                                                           |  |

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