

식단표

2026년 07월

화순노인복지센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			잡곡밥 미소장국 돈까스&소스 마카로니샐러드 오이나물무침 배추김치 (646/24kcal)	잡곡밥 근대국 쇠불고기 세발나물무침 양배추찜 깍두기 (514/25kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 오징어조림 썩갓무침 브로콜리볶음 배추김치 (548/31kcal)	비빔밥 우동국물 달걀후라이 불어묵조림 열무나물무침 배추김치 (648/28kcal)
오전 간식			자두	마시는요구르트	바나나	미숫가루
오후 간식			견과류&우유	절편&보리차	소보로빵&우유	한과&옥수수차
기능 식이			흰죽 버섯죽 참치죽	흰죽 두부죽 달걀죽	흰죽 들깨죽 황태죽	흰죽 부추죽 맛살채소죽
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	잡곡밥 유부국 고등어찜 고추잡채 무새콤무침 배추김치 (559/28kcal)	잡곡밥 부추국 돈육양파조림 머위대나물무침 브로콜리숙회&초장 배추김치 (505/20kcal)	짜장밥 달걀국 연두부&흑임자소스 짜사이무침 배추김치 요구르트 (603/18kcal)	잡곡밥 청국장국 제육볶음 양배추초절임 청포묵무침 깍두기 (527/22kcal)	잡곡밥 우동국물 치킨까스&소스 마카로니샐러드 치커리무침 배추김치 (611/22kcal)	잡곡밥 고추장찌개 해물찜 세발나물무침 과일범벅 배추김치 (587/27kcal)
오전 간식	수박	두유	미숫가루	바나나	떠먹는요구르트	찰보리빵&녹차
오후 간식	쌀과자&보리차	단팥빵&녹차	절편&동글레차	핫케이크&우유	통밀쿠키&식혜	찐옥수수&우유
기능 식이	흰죽 배추된장죽 새우살죽	흰죽 미역죽 브로콜리죽	흰죽 참치죽 감자죽	흰죽 흰살생선죽 두부죽	흰죽 들깨버섯죽 달걀죽	흰죽 검은콩죽 쇠고기죽
구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	잡곡밥 참나물된장국 두부참쌀가루부침 호박잎쌈&우렁쌈장 머위나물무침 배추김치 (547/22kcal)	카레라이스 우동국물 미트볼조림 양상추샐러드 단무지무침 깍두기 (540/19kcal)	잡곡밥 유부국 쇠불고기 양파초절임 미역줄기볶음 배추김치 (538/25kcal)	잡곡밥 숙주된장국 돼지고기버섯조림 깻잎나물볶음 파프리카무침 배추김치 (524/31kcal)	잡곡밥 복엇국 마파두부 탕평채 치커리유자청무침 배추김치 (553/20kcal)	잡곡밥 청국장찌개 훈제오리구이 우렁조림 썩갓나물무침 배추김치 (597/24kcal)
오전 간식	복숭아	미숫가루	마시는요구르트	토마토	떠먹는요구르트	사과
오후 간식	크로와상&우유	찐옥수수&오미자차	카스테라&우유	찐감자&두유	꿀떡&우유	견과류&우유
기능 식이	흰죽 쇠고기죽 두부죽	흰죽 달걀죽 부추죽	흰죽 배추죽 닭살죽	흰죽 브로콜리죽 맛살채소죽	흰죽 시금치죽 복어죽	흰죽 흑임자죽 미역죽

구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	잡곡밥 얼갈이된장국 닭볶음탕 고구마조림 비름나물무침 배추김치 (548/19kcal)	잡곡밥 홍합살국 쇠고기당면조림 도라지생채 무나물볶음 배추김치 (583/23kcal)	잡곡밥 호박찌개 오리고기찜 파프리카볶음 숙주나물무침 배추김치 (507/25kcal)	잡곡밥 배춧국 닭갈비 고사리나물볶음 오복지무침 깍두기 (543/22kcal)	곤드레나물밥&양념 장 실파장국 새우살전 피망새콤무침 배추김치 오렌지주스 (540/15kcal)	잡곡밥 부대찌개 치즈달걀말이 모듬콩볶음 숙갓나물무침 배추김치 (602/27kcal)
오전 간식	바나나	떠먹는요구르트	참외	마시는요구르트	수박	떠먹는요구르트
오후 간식	찐옥수수&우유	무지개떡&우유	물만두&보리차	견과류&우유	핫케이크&우유	한과&두유
기능 식이	흰죽 브로콜리죽 닭죽	흰죽 버섯죽 두부죽	흰죽 황태죽 유부죽	흰죽 달걀죽 감자죽	흰죽 참깨죽 배추죽	흰죽 참치죽 부추죽
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	잡곡밥 유부국 영양닭찜 숙주나물무침 도라지생채 배추김치 (562/24kcal)	잡곡밥 시래기국 쇠고기곤약장조림 우엉볶음 무나물무침 배추김치 (568/18kcal)	잡곡밥 애호박된장국 온두부&김치볶음 잔멸치크렌베리조림 느타리버섯무침 깍두기 (504/27kcal)	잡곡밥 어묵국 돈육간장조림 곰취나물무침 파프리카볶음 배추김치 (682/44kcal)	잡곡밥 감자된장국 닭갈비 깻잎나물무침 미역줄기볶음 배추김치 (513/26kcal)	
오전 간식	미숫가루	복숭아	마시는요구르트	토마토	떠먹는요구르트	
오후 간식	바람떡&보리차	카스테라&두유	쌀과자&오미자차	토스트&우유	찐단호박&등글레차	
기능 식이	흰죽 새우살죽 감자죽	흰죽 유부죽 쇠고기채소죽	흰죽 맛살죽 견과류죽	흰죽 부추죽 참치죽	흰죽 미역죽 닭살죽	

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

※ 대전세종어린이사회복지급식관리지원센터 제공 식단표