

(식단표 한사랑)

2026년 07월

한사랑주간보호센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단	※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ 오전 간식 :10:20 비피더스/ 요구르트 ※ 저녁 간식 : 14: 10		잡곡밥 된장국 아채카레 소세지아채볶음 락교무침 김치	잡곡밥 다시마채무국 돈불고기 실곤약아채무침 두반장가지볶음 김치	잡곡밥 고추장찌개 너비아니새송이조림 꼬시래기무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 된장국 춘천닭갈비 어묵볶음 오이무침 김치
오후간식			썬 감자/ 음료	제철과일	떡볶이/음료	후렌치파이/두유
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	잡곡밥 된장국 김치제육볶음 툇무침 청경채겉절이 김치	잡곡밥 고추장찌개 아채계란찜 아삭이양파무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 미역국 소불고기 동부목김가루무침 파채무침 김치	잡곡밥 계란파국 하이라이스 오복지무침 맛살파리조림 김치	잡곡밥 콩나물냉국 강원장 멸치볶음 마늘쫄고추장무침 김치	잡곡밥 우거지해장국 소세지케찹볶음 콩자반 치커리무침 김치
오후간식	요플레	바나나	기정떡	보리과자/주스	제철과일	송편/음료
구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	잡곡밥 된장국 제육볶음 곤약표고조림 해초무침 김치	잡곡밥 어묵국 궁중떡볶이 콩나물겨자무침 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 뼈없는 감자탕 두부조림 부추겉절이 도시락김 김치	잡곡밥 묵사발 닭볶음탕 미역줄기볶음 청경채겉절이 김치	잡곡밥 청국장 삼치구이 목이버섯냉채 열무겉절이 김치	잡곡밥 들깨버섯국 돈채굴소스볶음 알감자조림 무생채 김치
오후간식	고구마/음료	시니어 두유	제철과일	요플레	카스타드/음료	바나나
구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	잡곡밥 된장국 시래기불고기 브로콜리초무침 어묵볶음 김치	잡곡밥 홍합무국 짜장소스 해파리냉채 수제장아찌 김치	잡곡밥 콩나물국 아채계란찜 연근조림 청경채겉절이 김치	잡곡밥 미역냉국 비벼먹는장조림 미나리무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 닭다리삼계탕 청포묵무침 고들빼기무침 도시락김 김치	잡곡밥 된장국 갈비맛불고기 파채무침 어묵잡채 김치
오후간식	제철과일	송편	파배기 /음료	엄마손파이/두유	제철과일	요플레
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	잡곡밥 고추장찌개 돈불고기 콩자반 부추양파무침 김치	잡곡밥 콩나물국(고추장) 다진 소고기 계란후라이 열무겉절이/ 무생채 김치	잡곡밥 된장국 돈육감자찜 비빔당면 오이생채 김치	잡곡밥 우거지해장국 마파두부 꼬시래기무침 치커리무침 김치	잡곡밥 청국장 닭살곤약조림 멸치볶음 얼갈이겉절이 김치	
오후간식	바나나	카스타드/음료	고구마/음료	제철과일	롤케이크/음료	