

식단표

2026년 07월

영광노인복지센터

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단				흑미밥 미역오이냉국 콩치무조림 동그랑땡전 메밀순나물 김치 (691kcal)	기장밥 시래기된장국 오리주물럭 상추쌈&쌈장 무말랭이무침 김치 (678kcal)	보리밥 콩나물김치국 마파두부 우채버섯볶음 열무순나물 김치 (689kcal)	잡곡밥 청국장찌개 제육볶음 오징어무조림 깻잎순나물 김치 (686kcal)
구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	쌀밥 라면 단무지무침 김치 (999kcal)	차조밥 근대된장국 버섯탕수육&소스 돈채가지볶음 치커리사과생채 김치 (726kcal)	흑미밥 쇠고기미역국 순대야채볶음 알감자조림 마늘쫄무침 김치 (764kcal)	귀리밥 감자탕 갈치무조림 청포묵표고볶음 고구마순된장나 물 김치 (697kcal)	기장밥 얼갈이된장국 제육볶음 상추쌈&쌈장 무말랭이무침 김치 (677kcal)	보리밥 우무냉콩국 돈육메추리알조 림 호박새우젓조림 콩나물무침 김치 (773kcal)	수수밥 유부된장국 춘천닭갈비 연두부&양념장 가지나물 김치 (646kcal)
구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	쌀밥 두부새우젓국 떡갈비구이 호박볶음 얼갈이겉절이 김치 (637kcal)	보리밥 얼갈이된장국 닭야채볶음 새송이곤약조림 숙주미나리무침 김치 (712kcal)	흑미밥 삼치카레구이 두부양념조림 치커리생채 김치 (675kcal)	차조밥 한방오리백숙 오복지무침 오이부추무침 수박 김치 (687kcal)	기장밥 건새우아욱국 소고기버섯불고 기 상추쌈&쌈장 단무지무침 김치 (612kcal)	잡곡밥 쇠고기무국 맛살계란말이 마늘쫄건새우볶 음 우무채무침 김치 (677kcal)	귀리밥 복어미역국 오삼불고기 호박새우젓볶음 열무순나물 김치 (700kcal)
구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	수수밥 짜장라면 단무지무침 김치 (943kcal)	보리밥 시래기된장국 묵은지닭볶음 호박전 고구마대된장무 침 김치 (655kcal)	차조밥 가지냉국 카레소스 건새우무조림 매운콩나물무침 김치 (660kcal)	흑미밥 순대국 돈장조림 사각어묵볶음 열무순나물 김치 (688kcal)	기장밥 청국장찌개 돈육간장불고기 상추쌈/쌈장 양념고추지 김치 (696kcal)	잡곡밥 오리탕 두부구이&양념장 호박새우젓조림 치커리생채 김치 (712kcal)	수수밥 우무냉콩국 코다리양념찜 떡갈비아채볶음 비름나물무침 김치 (678kcal)
구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	쌀밥 들깨미역국 두부구이&양념장 콩치김치조림 얼갈이겉절이 김치 (644kcal)	보리밥 얼갈이된장국 안동찜닭 오징어무조림 콩나물무침 김치 (688kcal)	차조밥 미역오이냉국 마파가지 순두부&양념장 열무순나물 김치 (747kcal)	흑미밥 짬뽕국 돈육감자조림 어묵파리고추볶 음 머위대들깨볶음 김치 (800kcal)	기장밥 건새우아욱국 수육 상추쌈&쌈장 숙주미나리무침 김치 (681kcal)	잡곡밥 쇠고기무국 잡채 호박새우젓조림 고구마대된장무 침 김치 (814kcal)	

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

※ 원산지 표시 : 국내산- 돼지고기

국내산- 닭고기

국내산- 오리고기

국내산- 고등어

모로코산- 갈치

호주산- 쇠고기

배추김치(국내산-배추, 중국산-고추가루)