

식단표

2026년 07월

골드효마실주간보호전문센터

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
아침 식단				현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 콩나물볶음 상추겉절이 양배추나물 배추김치 (785kcal)	현미찰쌀밥 근대들깨국 쇠고기장조림 무생채 과일샐러드 배추김치 (776kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 닭봉조림 치커리샐러드 감자채볶음 배추김치 (783kcal)	현미찰쌀밥 애호박맑은국 복어무조림 열무된장무침 새우젓무침 배추김치 (790kcal)
점심 식단				★5찬특식 콩나물밥 동태탕 두부간장조림 애호박나물 브로콜리무침 배추김치 방울토마토 (856kcal)	현미찰쌀밥 버섯된장국 카레라이스 고구마순볶음 미역초무침 배추김치 (884kcal)	검은콩밥 콩나물냉국 제육볶음 게맛살오이무침 상추쌈 배추김치 (870kcal)	현미찰쌀밥 부추계란국 닭갈비 느타리버섯볶음 콘 샐러드 배추김치 (881kcal)
저녁 식단				현미찰쌀밥 어묵국 닭다리구이 우엉채조림 크래미샐러드 배추김치 (783kcal)	현미찰쌀밥 콩비지찌개 메추리알볶음 시래기들깨지짐 숙갓무침 배추김치 (774kcal)	현미찰쌀밥 맑은무채국 두부볶음 잔멸치조림 부추양파무침 배추김치 (768kcal)	현미찰쌀밥 호박잎된장국 너비아니볶음 미나리숙주나물 견과류꿀볶음 배추김치 (764kcal)
오후 간식				바나나	찐고구마	빵	떡볶이
당뇨 식				보리밥	보리밥	보리밥	보리밥

구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
아침 식단	현미찰쌀밥 사골곰탕 계란찜 어묵야채볶음 오징어젓무채무 침 배추김치 (682kcal)	현미찰쌀밥 순두부국 야채계란찜 취나물볶음 고추지무침 배추김치 (682kcal)	현미찰쌀밥 오징어무국 소세지야채볶음 메추리알파리조 림 오복채무침 배추김치 (684kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 콩치무조림 오이무침 새우젓무침 배추김치 (680kcal)	현미찰쌀밥 감자양파국 너비아니조림 시금치무침 마늘쫄무침 배추김치 (678kcal)	현미찰쌀밥1/2 해물죽 스크램블에그 오징어젓갈무침 땅콩조림 배추김치 (694kcal)	현미찰쌀밥1/2 물만두국 오이고추무침 느타리버섯볶음 깻잎장아찌 배추김치 (689kcal)
점심 식단	현미찰쌀밥 호박된장국 삼겹살구이 파채겉절이 마카로니콘샬러 드 배추김치 (850kcal)	현미찰쌀밥 들깨미역국 해물완자전 멸치볶음 오이부추무침 배추김치 (743kcal)	병아리콩밥 동태탕 소불고기 연근조림 양배추찜쌈장 배추김치 (884kcal)	★특식5찬 시래기덮밥 미역오이냉국 훈제오리볶음 참나물무침 숙주맛살겨자무 침 배추김치 방울토마토 (846kcal)	현미찰쌀밥 오징어무국 제육볶음 브로컬리무침 상추쌈 배추김치 (887kcal)	차조밥 콩나물냉국 김치제육볶음 양배추쌈 오이도라지무침 배추김치 (865kcal)	현미찰쌀밥 청국장찌개 오징어야채볶음 고구마순볶음 치커리겉절이 배추김치 (847kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 배추된장국 제육볶음 양배추쌈 청경채겉절이 배추김치 (784kcal)	현미찰쌀밥 들깨무채국 돼지장조림 사각어묵볶음 콩나물무침 배추김치 (786kcal)	현미찰쌀밥 배추콩가루국 두부조림 브로컬리들깨볶 음 깻잎장아찌 배추김치 (774kcal)	현미찰쌀밥 소고기무국 동그랑땡전 연두부양념장 숙주나물무침 배추김치 (768kcal)	현미찰쌀밥 얼갈이된장국 고등어무조림 취나물볶음 미나리무생채 배추김치 (785kcal)	현미찰쌀밥 북어무채국 우엉채조림 양배추무침 도토리묵김무침 배추김치 (770kcal)	현미찰쌀밥 아욱국 동태조림 감자채볶음 브로컬리들깨무 침 배추김치 (776kcal)
오후 간식	파인애플	샤인머스켓	떡볶이	수박	요플래 *26.07.03 식단만족도 조사에 따른 선호간식(수박)제 공함.	빵	자두
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥

구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
아침 식단	현미찰쌀밥 게살맑은국 달걀찜 파프리카양파볶음 콩자반 배추김치 (697kcal)	현미찰쌀밥 들깨미역국 훈제오리야채볶음 연근샐러드 땅콩조림 배추김치 (688kcal)	현미찰쌀밥 콩나물국 가지볶음 참외무침 팽이버섯볶음 배추김치 (674kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 김치제육볶음 고구마사라다 돌자반김 배추김치 (685kcal)	현미찰쌀밥 순두부국 오징어미나리볶음 브로콜리무침 새우젓무침 배추김치 (680kcal)	현미찰쌀밥1/2 야채죽 돈민짜야채볶음 고춧잎나물 상추무침 배추김치 (684kcal)	현미찰쌀밥 복어무채국 스크램블에그 무나물 돌자반김 배추김치 (683kcal)
점심 식단	현미찰쌀밥 수제비국 차돌박이부추무침 깻잎장아찌 버섯숙주볶음 배추김치 (856kcal)	현미찰쌀밥 호박된장국 동그랑땡전 쪽파김무침 비름나물 배추김치 (887kcal)	현미찰쌀밥 미역냉국 콩나물돈육볶음 멸치볶음 시금치나물무침 배추김치 (865kcal)	★특식5찬 현미찰쌀밥 ★초복 반계탕 크래미겨자무침 과일샐러드 부추겉절이 배추김치 열무김치 (904kcal)	현미찰쌀밥 들깨버섯국 야채계란찜 콩나물무침 비엔나채소볶음 배추김치 (893kcal)	차조밥 콩나물냉국 소불고기 파채무침 호두멸치볶음 배추김치 (899kcal)	현미찰쌀밥 물만둣국 명태겉절이볶음 쫄면채소무침 시금치나물 배추김치 (870kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 맑은순두부국 고등어무조림 얼갈이나물 양상추무침 열무김치 (800kcal)	현미찰쌀밥 황태국 돼지고기장조림 오이나물 톳두부무침 배추김치 (783kcal)	현미찰쌀밥 시래기된장국 스크램블에그 명엽채조림 무생채 배추김치 (779kcal)	현미찰쌀밥 온도토리묵국 달걀비 쌈무 마늘쫄볶음 배추김치 (790kcal)	현미찰쌀밥 애호박맑은국 너비아니피망조림 실곤약야채무침 숙갓나물 배추김치 (785kcal)	현미찰쌀밥 오징어무국 두부조림 느타리버섯볶음 콘샐러드 배추김치 (780kcal)	현미찰쌀밥 호박된장국 코다리찜무조림 새송이들깨무침 우거지나물 배추김치 (779kcal)
오후 간식	키위	수박	찐옥수수	요플레	복숭아	빵	바나나
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥
구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
아침 식단	현미찰쌀밥 맑은숙주국 다진돼지고기볶음 양배추찜&쌈장 유부채소무침 (723kcal)	현미찰쌀밥 콩나물국 메추리알조림 죽순볶음 깨순무침 배추김치 (690kcal)	현미찰쌀밥 느타리버섯국 닭안심조림 취나물무침 가지볶음 배추김치 (686kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 부추겉절이 우엉들깨볶음 돌자반김 배추김치 (687kcal)	현미찰쌀밥 오징어묵국 온두부양념장 브로콜리무침 마늘쫄무침 배추김치 (677kcal)	현미찰쌀밥 부추양파국 삼치조림 근대나물 팽이버섯볶음 배추김치 (703kcal)	현미찰쌀밥 맑은장국 돼지고기채소볶음 참나물샐러드 아욱된장나물 배추김치 (690kcal)
점심 식단	현미찰쌀밥 호박된장국 삼겹살구이 상추쌈 꼬시래기무침 배추김치 (886kcal)	현미찰쌀밥 시래기된장국 우민짜고추장볶음 부추무침 도라지나물 배추김치 (847kcal)	현미찰쌀밥 소고기무국 가지탕수육 땅콩조림 궁채나물 배추김치 (890kcal)	★5찬특식 현미찰쌀밥1/2 콩국수 소고기장조림 숙갓무침 배추김치 열무김치 야구르트 (901kcal)	현미찰쌀밥 콩나물냉국 돼지갈비찜 애호박볶음 묵은지무침 배추김치 (886kcal)	병아리콩밥 도토리묵국 돈수육 상추쌈 옥수수콘샐러드 배추김치 (874kcal)	현미찰쌀밥 ★중복 무뼈해장국 소고기가지볶음 오이무침 고사리나물 배추김치 (886kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 육개장 두부구이 복어채무침 치커리겉절이 배추김치 (776kcal)	현미찰쌀밥 애호박찌개 크래미샐러드 고사리나물 목이버섯냉채무침 배추김치 (784kcal)	현미찰쌀밥 표고버섯들깨탕 간장돼지불고기 파채콩나물무침 오이무침 배추김치 (779kcal)	현미찰쌀밥 들깨무채국 스크램블에그 천사채샐러드 우거지지짐 배추김치 (780kcal)	현미찰쌀밥 버섯찌개 오리야채볶음 어묵야채볶음 치커리양파무침 배추김치 (786kcal)	현미찰쌀밥 순두부국 우엉채조림 오이고추된장무침 감자당근조림 배추김치 (774kcal)	현미찰쌀밥 부대찌개 두부조림 청경채볶음 마늘종무침 배추김치 (794kcal)
오후 간식	배	떡볶이	요플레	바나나	찐고구마	빵	샤인머스켓
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥

구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
아침 식단	현미찰쌀밥 김치콩나물국 오징어볶음 호박나물무침 시금치나물 배추김치 (700kcal)	현미찰쌀밥 들깨미역국 닭고기채소두루 치기 콩가루배춧잎찜 돌자반김 배추김치 (690kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 스크램블에그 멸치볶음 오이지무침 배추김치 (698kcal)	현미찰쌀밥 미역된장국 두부우영부침 쪽파무침 코울슬로샐러드 배추김치 (622kcal)	현미찰쌀밥 배추된장국 돈불고기 고구마순나물 오이고추된장무 침 배추김치 (679kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 돈민짜야채볶음 비름나물들깨무 침 미역줄기볶음 배추김치 (685kcal)	
점심 식단	현미찰쌀밥 배추맑은국 돈갈비찜 콩나물볶음 치커리겉절이 배추김치 (886kcal)	검은콩밥 쇠고기숙주국 두부조림 표고잡채 과일샐러드 배추김치 (847kcal)	현미찰쌀밥 콩나물냉국 한식잡채 돈장조림 치커리겉절이 배추김치 (886kcal)	★특식5찬 가지덮밥 청국장찌개 코다리무조림 무생채 청경채나물 배추김치 파인애플 (890kcal)	현미찰쌀밥 들깨무채국 야채계란찜 연근흑임자무침 곤드레나물무침 배추김치 (880kcal)	차조밥 어묵가사리콩국 훈제오리아채무 침 해파리냉채 매추리알장조림 배추김치 (875kcal)	
저녁 식단	현미찰쌀밥 근대맑은국 옥수수달걀전 배 낙지젓갈무침 연두부샐러드 백김치 (820kcal)	현미찰쌀밥 시래기된장국 돼지고기생강구 이 모듬해초&초고추 장 도라지무침 배추김치 (811kcal)	현미찰쌀밥 김치찌개 쇠고기마늘볶음 숙주나물무침 실곤약야채무침 배추김치 (830kcal)	현미찰쌀밥 유부숙갓국 간장찜닭 느타리버섯볶음 가지나물 배추김치 (789kcal)	현미찰쌀밥 오이냉국 고등어구이 양념깻잎지 돈민짜야채볶음 배추김치 (803kcal)	현미찰쌀밥 아욱된장국 두부조림 호박나물무침 무생채 배추김치 (811kcal)	
오후 간식	수박	찐감자	요플레	바나나	토마토	빵	
당노 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	

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