식단표

2025년 07월

청춘노인복지센터

구분		화(07.01)	수(07.02)	목(07.03)	금(07.04)	토(07.05)
아침 식단		브로콜리죽 맛김치	참깨죽 맛김치	당근야채죽 맛김치	두부야채죽 맛김치	들깨죽 맛김치
점심 식단		흰밥 육개장 제육볶음 우엉채조림 매콤콩나물무침 맛김치	흰밥 부대찌개 조기튀김 브로콜리땅콩조림 도토리묵김치무침 맛김치	흰밥 소고기무국 하이라이스 유자청연근조림 도라지초무침 맛김치	흰밥 황태콩나물국 숯불맛닭갈비 꽈리고추마늘볶음 양배추흑임자무침 맛김치	흰밥 닭개장 오리훈제야채볶음 어묵카레볶음 오이김가루무침 맛김치
저녁 식단		흰밥 오징어두부국 해물잡채완자전 양송이그린빈볶음 새송이참깨소스무침 맛김치	흰밥 감자옹심이국 데리야끼경단조림 맛살양파볶음 계절나물무침 맛김치	흰밥 청국장찌개 고추장불고기 고구마줄기볶음 게절나물무침 맛김치	흰밥 들깨버섯국 꼬마돈까스소스무침 알감자조림 청경채무침 맛김치	흰밥 참치김치찌개 가자미커틀레/소스 건새우마늘쫑볶음 시금치무침 맛김치
구분	월(07.07)	화(07.08)	수(07.09)	목(07.10)	금(07.11)	토(07.12)
아침 식단	당근야채죽 맛김치	양송이죽 맛김치	계란야채죽 물김치	새우야채죽 맛김치	단호박죽 맛김치	홍합야채죽 맛김치
점심 식단	흰밥 오징어국 소고기숙주볶음 해바라기씨멸치볶음 무우생채 맛김치	흰밥 소고기미역국 깐풍강정 감자조림 마카로니샐러드 맛김치	흰밥 부대찌개 훈제오리냉채무침 우엉채땅콩조림 치커리고추장무침 맛김치	흰밥 잔치국수 미트볼조림 청경채볶음 단무지무침 맛김치	흰밥 우거지해장국 제육볶음 버섯야채된장볶음 계절나물무침 맛김치	흰밥 대파육개장 가자미커틀레/소스 코우슬로샐러드 꽈리고추찜무침 맛김치
저녁 식단	흰밥 황태채국 돈채부추잡채 알마늘간장조림 참나물무침 맛김치	흰밥 청국장찌개 돼지불백 마늘쫑볶음 계절나물무침 맛김치	흰밥 홍합무국 너비아니구이 고구마줄기볶음 실곤약야채무침 맛김치	흰밥 종합어묵국 안동찜닭 양송이그린빈볶음 계절나물무침 맛김치	흰밥 김치국 임연수무조림 도라지볶음 시금치고추장무침 맛김치	흰밥 시금치된장국 계란말이 컬리플라워볶음 연근조림 맛김치
구분	월(07.14)	화(07.15)	수(07.16)	목(07.17)	금(07.18)	토(07.19)
아침 식단	참깨죽 맛김치	김가루야채죽 맛김치	흑임자죽 맛김치	양송이버섯야채죽 맛김치	들깨야채죽 맛김치	미역죽 맛김치
점심 식단	흰밥 닭개장 새우까스/소스 청경채굴소스볶음 오이도라지무침 맛김치	흰밥 소고기무국 제육볶음 표고버섯꽈리볶음 계절나물무침 맛김치	흰밥 황태해장국 오징어야채볶음 어묵볶음 얼갈이고추장무침 맛김치	흰밥 육개장 임연수구이 베이컨야채볶음 시금치고추장무침 맛김치	흰밥 오징어무국 하이라이스 알감자조림 짜사이무침 맛김치	흰밥 추어탕 바싹불고기 상추,모듬채소/쌈장 알마늘조림 맛김치
저녁 식단	흰밥 한식된장국 해물찜 고구마줄기들깨볶음 계절나물무침 맛김치	흰밥 부대찌개 떡갈비스틱조림 무나물볶음 도토리묵쑥갓무침 맛김치	흰밥 우채버섯국 한식잡채 멸치볶음 계절나물무침 맛김치	흰밥 홍합살맑은국 안동찜닭 연근조림 비름나물무침 맛김치	흰밥 김치국 너비아니구이 브로콜리맛살볶음 계절나물무침 맛김치	흰밥 느타리들깨탕 해물잡채완자전 건새우마늘쫑볶음 오이부추무침 맛김치

구분	월(07.21)	화(07.22)	수(07.23)	목(07.24)	금(07.25)	토(07.26)
아침 식단	계란야채죽 맛김치	두부야채죽 맛김치	당근야채죽 맛김치	홍합살야채죽 맛김치	두부야채죽 맛김치	녹두죽 맛김치
점심 식단	흰밥 바지락미역국 소불고기 견과류우엉채조림 매콤콩나물무침 맛김치	흰밥 부대찌개 제육고추장볶음 꽈리고추무우조림 계절나물무침 맛김치	흰밥 한식된장국 닭볶음 느타리버섯야채볶음 청경채무침 맛김치	흰밥 콩나물국 짜장면 맛살양파볶음 단무지무침 맛김치	흰밥 닭곰탕 오징어돈불고기 알감자조림 열무된장무침 맛김치	흰밥 황태채계란국 치킨유린기 가지볶음 시금치고추장무침 맛김치
저녁 식단	흰밥 감자옹심이국 조기튀김 카레어묵볶음 계절나물무침 맛김치	흰밥 홍합무국 미트볼데리야끼조림 도라지볶음 계절나물무침 맛김치	흰밥 육개장 생선까스/타르소스 짜사이무침 마카로니샐러드 맛김치	흰밥 느타리들깨탕 떡갈비스틱조림 호박새우젓볶음 참나물무침 맛김치	흰밥 두부김칫국 데리야끼경단조림 베이컨채소볶음 미역야채초고추장무침 맛김치	흰밥 뼈없는감자탕 언양식떡갈비(부추) 브로콜리볶음 계절나물무침 맛김치
구분	월(07.28)	화(07.29)	수(07.30)	목(07.31)		
아침 식단	녹두죽 맛김치	단호박죽 물김치	브로컬리야채죽 맛김치	들깨야채죽 맛김치		
점심 식단	흰밥 고추장찌개 오리훈제단호박조림 그린빈볶음 유자청야채샐러드 맛김치	흰밥 오징어무국 파채소불고기 우엉채조림 계절나물무침 맛김치	흰밥 전복삼계탕 해물잡채완자전 마늘비엔나볶음 새송이시금치고추장무침 깍두기	흰밥 육개장 돈가스/소스 마카로니샐러드 참나물된장무침 맛김치		
저녁 식단	흰밥 양송이버섯들깨국 제육고추장볶음 맛살양배추볶음 무짠지냉국 맛김치	흰밥 시금치된장국 고등어양념조림 마늘쫑볶음 흑임자연근샐러드 맛김치	흰밥 부대찌개 떡갈비스틱조림 고구마줄기볶음 꽈리고추찜무침 맛김치	흰밥 황태채콩나물국 너비아니구이 감자채당근볶음 도라지초무침 맛김치		

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

※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표