

식단표

2026년 07월

거창인애노인통합지원센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			잡곡밥 된장찌개 고등어구이 메추리알조림 열무생채 배추김치	잡곡밥 도토리냉국 고추장불고기 감자채볶음 초석잠장아찌 배추김치	김치말이국수 치킨너겟&소스 치커리사과무침 열무김치	잡곡밥 소고기무국 닭살숙주볶음 연근흑임자샐러드 미나리나물 배추김치
저녁 식단			잡곡밥 들깨수제비국 해물파전 감자조림 새송이볶음 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 돈육곤약조림 김실파무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 다슬기국 돈육불고기 멸치조림 파리고추찜 배추김치	잡곡밥 조갯살미역국 연양식불고기 두부조림 오이소박이 배추김치
오전 간식			콩죽	누룽지	들깨죽	두유
오후 간식			과일	계란	쌀과자	크래커&차
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	잡곡밥 건새우아욱국 돈육불고기 탕평채 고구마줄기나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 갈치무조림 숙주미나리나물 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 육개장 동태전 고춧잎나물 오이탕탕이 배추김치	♥ 잡곡밥 쇠고기미역국 조기구이 잡채 얼갈이나물 배추김치	쇠고기콩나물밥,양 념장 팽이장국 김치전 깍두기	잡곡밥 도토리묵국 고추잡채*꽃빵 맛살전 취나물무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 순두부국 콩치무조림 썩갓나물 양배추생채 배추김치	잡곡밥 다슬기국 닭갈비 연근조림 야채쌈*양념장 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 돈육메추리알조림 썩갓두부무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 배추들깨국 콩치조림 무나물 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 꿔바로우 양상추샐러드 단무지무침 배추김치	잡곡밥 시래기국 가자미조림 비엔나피망볶음 가지나물 배추김치
오전 간식	야채죽	누룽지	콩죽	누룽지	들깨죽	두유
오후 간식	카스타드	요거트	과일	떡	쌀과자	크래커&차
구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	잡곡밥 순두부백탕 조기구이 고사리나물 양파채볶음 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈육고추장불고기 상추쌈&쌈장 호박양파볶음 배추김치	★ 삼계탕 오이고추된장무침 요쿠르트 백김치	잡곡밥 콩비지찌개 고등어조림 브로콜리숙회 시금치나물 배추김치	잡곡밥 콩나물냉국 동그랑땡부침 맛느타리볶음 양상추생채 배추김치	잡곡밥 오이냉국 돈육김치볶음 시금치나물 콩나물겨자채무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 옹심이만두국 양념닭강정 방울토마토샐러드 참나물무침 배추김치	잡곡밥 우동국 비빔만두 파리고추찜 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 감자국 오징어떡볶음 어묵볶음 느타리나물무침 배추김치	잡곡밥 김치두부국 돼지갈비찜 파리고추찜 고구마줄기볶음 배추김치	잡곡밥 부대찌개 돈육메추리알조림 콩가루부추찜 양파볶음 배추김치	잡곡밥 청국장 임연수국이 숙주미나리나물 무생채 배추김치
오전 간식	야채죽	누룽지	콩죽	누룽지	들깨죽	두유
오후 간식	초코파이	요거트	과일	계란	쌀과자	크래커&차

구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	잡곡밥 어묵국 해물떡찜 도라지생채 열무나물 배추김치	잡곡밥 오이미역냉국 닭갈비 감자조림 잔치샐러드 배추김치	잡곡밥 우동국 가자미구이 단호박견과류조림 취나물무침 배추김치	잡곡밥 조갯살배추국 콩치조림 달걀스크램블 청경채나물 배추김치	잡곡밥 순두부국 들깨불고기 고사리나물 숙주나물 배추김치	★ 추어탕 들깨무채국 치킨너겟 매운우영볶음 썩갓나물 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 복어국 탕수육 양상추샐러드 무우말랭이무침 배추김치	잡곡밥 아귀탕 쇠고기표고볶음 가지나물 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 달걀파국 돈육주물럭 버섯들깨볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 추어탕 쇠고기달걀조림 고추된장무침 팽이고추다대기 배추김치	잡곡밥 감자다시마국 너비아니구이 실곤약무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 메밀묵국 고등어구이 브로콜리맛살볶음 양배추생채 배추김치
오전 간식	아채죽	누룽지	콩죽	누룽지	들깨죽	두유
오후 간식	카스타드	요거트	과일	크래커&차	쌀과자	★ 과일
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	잡곡밥 미역국 돈육두루치기 두부찜&양념장 해파리겨자채 배추김치	잡곡밥 청국장 돈육간장불고기 팽이고추볶음 도라지무침 배추김치	잡곡밥 다슬기국 들깨백불고기 메추리알곤약조림 피쉬볼브로콜리볶음 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 쇠고기숙주볶음 깻잎지 숙주나물 배추김치	전통비빔밥 콩나물국 산적 깍두기 바나나	
저녁 식단	잡곡밥 조랭이떡국 고등어조림 고사리나물 마늘쫀알마늘지 배추김치	잡곡밥 물만두국 적어구이 도토리묵무침 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 동태국 달걀장조림 콩나물잡채 참외장아찌무침 배추김치	잡곡밥 근대국 수육 명태회무침 야채쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 부대찌개 돈육간장불고기 어묵볶음 참나물무침 배추김치	
오전 간식	아채죽	누룽지	콩죽	누룽지	들깨죽	
오후 간식	초코파이	요거트	과일	계란	쌀과자	

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 원산지 표시 : 쌀:국내산, 돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산, 닭고기:국내산, 김치:국내산(기관에서 담금)
 수산물:국내산 우선사용 (동태, 코다리(수입, 러시아))

※ 앞에 ★이 붙은 메뉴는 식사, 간식 만족도 조사에 따른 어르신들이 드시고 싶은 메뉴입니다.
 앞에 ♥가 붙은 메뉴는 생신잔치가 있는 날입니다.