

식단표

2026년 07월

연우실버케어주간보호센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
아침 식단			땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)
점심 식단			잡곡밥 애호박된장찌개 생선까스+타르타르 소스 토마토양상추샐러드 &참깨D 노각무침 배추김치 (551.5kcal)	잡곡밥 오이냉국 닭갈비 깻잎순나물 표고버섯볶음 배추김치 (498.4kcal)	잡곡밥 아욱된장국 훈제오리구이&머스 타드소스 상추겉절이 청포묵김무침 배추김치 (529.2kcal)	잡곡밥 부대찌개 삼치엿장조림 숙주맛살냉채 비름나물 배추김치 (556kcal)
저녁 식단			백미밥 부추달걀국 돈육쪽찜 마늘종건새우볶음 무생채 배추김치 (587.9kcal)	백미밥 시금치된장국 가자미양념찜 고사리나물 어항가지볶음 배추김치 (533.1kcal)	백미밥 오징어무국 쥐어채볶음 마파두부 호박잎나물 배추김치 (566.5kcal)	백미밥 우거지된장국 제육불고기 부추사과무침 양배추찜&쌈장 배추김치 (540.7kcal)
오전 간식			우유미숫가루	오피레	참외	우유미숫가루
오후 간식			둥굴레차 약과	보리차 단호박범벅	카스테라 우유(100ml)	증편 둥굴레차
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
아침 식단	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)
점심 식단	잡곡밥 열무된장국 닭살고구마조림 미역줄기볶음 치커리양파무침 깍두기 (520.6kcal)	잡곡밥1/2 잔치국수 낙지채소볶음 숙주나물 열무김치 요구르트(70ml) (524kcal)	잡곡밥 크림스프 돈까스+소스 양배추샐러드(사우 전드아일랜드드레 싱) 아삭이고추된장무침 (알고리즙) 깍두기 (559.2kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀말이 가지볶음 썩갠나물 배추김치 (558kcal)	잡곡밥 시금치된장국 온두부찜 제육김치볶음 깍두기 곤드레나물 (553kcal)	후리가케밥1/2 냉모밀국수 만두튀김&초간장 푸실리샐러드(토마 토소스) 깍두기 요구르트 (677.9kcal)
저녁 식단	백미밥 육개장 임연수카레구이 시금치나물 양송이버섯볶음 배추김치 (497.4kcal)	백미밥 들기름미역국 수육보쌈+새우젓 미나리무생채 알배기쌈+쌈장 배추김치 (535.8kcal)	백미밥 우렁된장찌개 돈사태찜 연근흑임자소스무침 열무나물 배추김치 (557.2kcal)	백미밥 북어미역국 닭볶음탕 도토리묵무침 호박잎나물 깍두기 (550.5kcal)	백미밥 달걀실파국 코다리무조림 마늘종햄볶음 부추양파무침 배추김치 (584.3kcal)	백미밥 배추된장국 소고기당면볶음 오이생채 감자조림 열무김치 (570.8kcal)
오전 간식	오피레	수박	오피레	수박	참외	미숫가루우유
오후 간식	바람떡 매실차	두유(100ml) 통밀쿠키	물만두+양념장 보리차	우유(100ml) 프렌치토스트	우유(100ml) 머핀	곶감 수정과
구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
아침 식단	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)
점심 식단	뿌리채소영양밥&양 념장 콩나물국 돈육강정 노각생채 배추김치 사과주스(경남) (609.3kcal)	잡곡밥 유부된장국 오리불고기 팽이버섯피망볶음 청경채무침 배추김치 (596.1kcal)	잡곡밥 오이냉국 닭볶음탕 과일샐러드(마요네 즈) 탕평채 깍두기/요구르트 (634.6kcal)	잡곡밥 감자맑은국 모듬해물찜 우영조림 깻잎순나물 배추김치 (487.9kcal)	잡곡밥 육개장 삼치데리야끼구이 주키니호박볶음 청경채무침 깍두기 (506.4kcal)	잡곡밥1/2 닭칼국수 해물부추전 양념깻잎지 깍두기 사과주스 (584.7kcal)

저녁 식단	백미밥 부대찌개 동태전/양념장 미역줄기볶음 진미채무침 깍두기 (565.8kcal)	백미밥 콩비지찌개 순대볶음 고춧잎나물 숙주맛살무침 깍두기 (552.2kcal)	백미밥 시래기된장국 제육고추장불고기 상추겉절이 쪽파무생채 배추김치 (541.8kcal)	백미밥 순두부찌개 부들어묵조림 돈육고추잡채&꽃빵 도라지무침 배추김치 (667.3kcal)	백미밥 열무된장국 안동찜닭 가지볶음 노각생채 배추김치 (545.3kcal)	백미밥 콩가루배춧국 소고기파리고추조림 감자채볶음 참나물무침(경남) 깍두기 (549.3kcal)
오전 간식	요플레	바나나	미숫가루우유	요플레	참외	미숫가루우유
오후 간식	약과 오미자차	우유(100) 모닝빵샌드위치	증편 매실차	녹차 찐옥수수	호밀빵 우유(100ml)	약밥 옥수수차
구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
아침 식단	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)
점심 식단	카레라이스 유부장국 치킨가라아게 양상추샐러드(오리 엔탈드레싱) 오이피클 깍두기 (597.3kcal)	잡곡밥 청국장찌개 돈맥적구이 궁채들깨볶음 애호박나물 배추김치 (589.1kcal)	잡곡밥 순두부찌개 치즈달걀말이 어항가지볶음 고사리나물 열무김치 (529.1kcal)	잡곡밥 가스오부시장국 함박스테이크 치커리겉절이 애느타리버섯볶음 깍두기 (520.4kcal)	잡곡밥 호박고추장찌개 돈삼겹수육&새우젓 상추겉절이 가지나물 배추김치 (549.1kcal)	잡곡밥 장각삼계탕 해물완자전 탕평채 양배추콘샐러드 깍두기/수박 (746.5kcal)
저녁 식단	백미밥2/3 들깨수제비국 새우살파프리카볶음 육원전 취나물무침 배추김치 (554.9kcal)	백미밥 소고기뭇국 코다리강정 열무된장나물 도라지볶음 배추김치 (568.8kcal)	백미밥 감자양파국 적어구이 미니새송이조림 마카로니콘샐러드 배추김치 (596.8kcal)	백미밥 오이냉국 춘천닭갈비 진미채볶음 깍두기 (540.9kcal)	백미밥 양송이들깨탕 단호박해물찜 브로콜리피망볶음 건파래자반 배추김치 (464.5kcal)	백미밥 콩비지찌개 사각어묵볶음 돈사태찜 시금치나물 배추김치 (611.1kcal)
오전 간식	미숫가루우유	수박	요플레	사과	참외	요플레
오후 간식	쌀과자 수정과	핫케이크 우유(100ml)	시루떡 오미자차	통밀쿠키 두유(100ml)	머핀 우유(100ml)	녹차 찐옥수수
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
아침 식단	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	
점심 식단	잡곡밥 근대된장국 삼치카레구이 궁채들깨볶음 실곤약채소무침 배추김치 (548.3kcal)	삼색나물비빔밥 북엇국 떡갈비구이 달걀후라이 깍두기 요구르트(70ml) (672.4kcal)	잡곡밥 아욱된장국 주꾸미볶음 부추양파무침 가지나물 배추김치 (487kcal)	잡곡밥 닭곰탕 동태전/양념장 도토리묵무침 깍두기 (598.3kcal)	잡곡밥 시래기된장국 코다리양념찜 고구마순나물 썩갓두부무침 배추김치 (595.6kcal)	
저녁 식단	백미밥 달걀실파국 훈제오리채소무침 비트쌈무 숙주나물 배추김치 (466.2kcal)	백미밥 열무된장국 닭볶음탕 양배추쌈&쌈장 고사리나물 배추김치 (545.5kcal)	백미밥 육개장 채소달걀말이 배추된장나물 연근아몬드조림 깍두기 (568.1kcal)	백미밥 맑은콩나물국 제육고추장불고기 ★미니새송이버섯볶음 ⑤ 청경채겉절이 배추김치 (548.7kcal)	백미밥 건새우미역국 차돌박이숙주볶음 비름나물 볼어묵조림 배추김치 (562.5kcal)	
오전 간식	우유미숫가루	토마토	요플레	우유미숫가루	참외	
오후 간식	동굴레차 찐감자	우유(100ml) 카스테라	약과 대추차	매실차 무지개떡	우유(100ml) 과배기	

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