식단표

2026년 07월

사랑방노인복지함열센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
				1		2		3		4	
				점심(544kcal)	저녁(465kcal)	점심(557kcal)	저녁(682kcal)	점심(497kcal)	저녁(561kcal)	점심(482kcal)	저녁(603kcal)
				백미밥 맑은콩나물국 우육파채불고기 새송이버섯볶음 시금치나물 포기김치	백미밥 호박된장국 갈치구이 무생채 가지나물 포기김치	백미밥 계란파국 오삼불고기 감자조림 청경채나물 포기김치	백미밥 크림스프 치킨까스*소스 두부조림 콘샐러드 포기김치	백미밥 바지락미역국 고등어조림 한식잡채 얼갈이나물 포기김치	백미밥 감자수제비국 버섯불고기 배추된장나물 고사리들깨볶음 포기김치	백미밥 유부팽이장국 짜장소스 탕수육*소스 단무지무침 포기김치	백미밥 순살감자탕 해물파전 모듬버섯볶음 쫑상추무침 포기김치
				간식		간식		간식		간식	
				오곡차 찐고구마		오곡차 물만두		오곡차 미니약과		오곡차 보리과자	
6		7		8		9		10		11	
점심(552kcal)	저녁(573kcal)	점심(635kcal)	저녁(620kcal)	점심(526kcal)	저녁(694kcal)	점심(462kcal)	저녁(520kcal)	점심(805kcal)	저녁(587kcal)	점심(596kcal)	저녁(540kcal)
백미밥 아욱된장국 돈육김치볶음 온두부 양상추흑임자샐러드 포기김치	백미밥 동태탕 너비아니구이 마늘쫑볶음 근대나물 포기김치	백미밥 부대찌개 임연수구이 노각무침 무짠지채무침 포기김치	백미밥 순대국 동그랑땡전 고구마조림 참나물무침 포기김치	백미밥 순두부찌개 안동찜닭 호박새우살볶음 마늘쫑고추장무침 포기김치	백미밥 감자수제비국 가자미조림 미역오이초무침 우엉땅콩조림 포기김치	백미밥 맑은콩나물국 코다리무조림 새송이피망볶음 오이무침 포기김치	백미밥 유부된장국 마파두부 김말이튀김 얼갈이겉절이 포기김치	백미밥 새싹비빔밥 청국장찌개 어묵채소볶음 고구마샐러드 포기김치	백미밥 순두부백탕 닭갈비 감자조림 양념깻잎지 포기김치	백미밥 버섯맑은국 돈육콩나물불고기 청포묵김무침 배추된장나물 포기김치	백미밥 근대된장국 미트볼조림 들깨무나물 콩나물무침 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 단팥빵		오곡차 참외		오곡차 찐고구마		오곡차 방울토마토		오곡차 삶은계란		오곡차 카스타드	
13		14		15		16		17 .		18	
점심(616kcal)	저녁(547kcal)	점심(640kcal)	저녁(433kcal)	점심(558kcal)	저녁(694kcal)	점심(578kcal)	저녁(668kcal)	점심(639kcal)	저녁(500kcal)	점심(527kcal)	저녁(566kcal)
백미밥 오이미역냉국 닭볶음탕 야채튀김 숙주나물 포기김치	백미밥 호박된장국 가자미구이 감자조림 느타리볶음 포기김치	백미밥 물만두국 고등어조림 무생채 마카로니샐러드 포기김치	백미밥 맑은콩나물국 돈육감자조림 치커리사과무침 참나물무침 포기김치	백미밥 장각삼계탕 부추전 도토리묵무침 간장양파절임 포기김치	백미밥 참치김치찌개 치킨가스 미역줄기볶음 꽈리고추어묵조림 포기김치	백미밥 아욱된장국 제육볶음 메추리알꽈리고추조림 상추*쌈장 포기김치	백미밥 버섯들깨탕 훈제오리부추볶음 고사리나물 콩나물맛살겨자채 포기김치	백미밥 느타리된장국 짜장소스 생선까스*소스 오이치커리무침 포기김치	백미밥 감자수제비국 돈육주꾸미볶음 애호박볶음 근대나물 포기김치	백미밥 바지락순두부찌개 돈육숙주볶음 취나물볶음 청경채나물 포기김치	백미밥 들깨미역국 갈치구이 연근조림 느타리버섯볶음 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 바나나		오곡차 삶은계란		오곡차 수박		오곡차 찐감자		오곡차 엄마손파이		오곡차 단호박찜	

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

20		21		22		23		24		25	
점심(528kcal)	저녁(448kcal)	점심(541kcal)	저녁(677kcal)	점심(578kcal)	저녁(490kcal)	점심(596kcal)	저녁(601kcal)	점심(516kcal)	저녁(531kcal)	점심(464kcal)	저녁(509kcal)
백미밥 아욱된장국 닭갈비 콩나물무침 쌈무 포기김치	백미밥 두부김치국 코다리조림 마카로니샐러드 참나물겉절이 포기김치	백미밥 북어채미역국 너비아니구이 모듬버섯볶음 무짠지채무침 포기김치	백미밥 고추장찌개 임연수구이 실곤약야채무침 간장깻잎지 포기김치	백미밥 호박된장국 삼치카레구이 콘샐러드 오이생채 포기김치	백미밥 맑은콩나물국 제육볶음 쑥갓나물 상추겉절이 포기김치	백미밥 감자수제비국 훈제오리김치볶음 얼갈이된장지짐 참나물무침 포기김치	백미밥 순대국 녹두전 연근깨소스무침 오이지무침 포기김치	백미밥 유부된장국 마파두부 탕수육*소스 짜사이채무침 포기김치	백미밥 청국장찌개 돈육버섯볶음 호박양파볶음 얼갈이나물 포기김치	백미밥 닭개장 가자미구이 마늘쫑건새우볶음 오복지무침 포기김치	백미밥 다시마무국 돼지갈비찜 도라지오이생채 고추장아찌 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 찐단호박		오곡차 오뜨(치즈)		오곡차 삶은계란		오곡차 찐감자		오곡차 수박화채		오곡차 물만두	

27		28		29		30		31	
점심(559kcal)	저녁(512kcal)	점심(522kcal)	저녁(575kcal)	점심(622kcal)	저녁(504kcal)	점심(737kcal)	저녁(527kcal)	점심(498kcal)	저녁(537kcal)
백미밥 청경채숙주국 임연수조림 단호박샐러드 오이양파무침 포기김치	백미밥 느타리들깨탕 소고기숙주볶음 고구마순볶음 참나물겉절이 포기김치	백미밥 김치말이국수 갈비만두 간장양파절임 호박볶음 포기김치	백미밥 시래기된장국 코다리조림 오이생채 콩조림 포기김치	백미밥 청국장찌개 삼치구이 고구마조림 콩나물맛살겨자채 포기김치	백미밥 칼국수 오징어초무침 도토리묵*양념장 마늘장아찌 포기김치	백미밥 두부김치국 훈제오리야채볶음 야채고로케*케찹 곤대나물 포기김치	백미밥 소고기배추국 너비아니구이 미역줄기볶음 미나리무생채 포기김치	백미밥 유부어묵국 제육볶음 양배추찜*쌈장 숙주나물 포기김치	백미밥 애호박새우젓국 소고기버섯볶음 감자채전 오이생채 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 찐감자		오곡차 순대찜		오곡차 연양갱		오곡차 참외		오곡차 단호박찜	

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

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.