

2026년 7월 액티브한 시니어 식단표

영양사:최은정

월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4
		흑미밥 새우젓호박국 닭살감자조림 가지굴소스볶음 참깨오이무침 배추김치 754.3/28.2	백미밥 사골시래기국 돈갈비무조림 브로콜리아채볶음 꼬시래기무침 배추김치 759.6/27.8	기장밥 순두부국 해물까스/소스 돈채버섯볶음 콩나물조림 배추김치 756.5/27.8	백미밥 콩가루배춧국 돈육카레 두부구이/간장 찐호박무침 깍두기 765.7/26.3
6	7	8	9	10	11
렌틸콩밥 재첩국 김치제육볶음 마늘쫀썰치조림 다시마채무침 배추김치 782.3/28.1	백미밥 소면찌미역국 게맛살계란찜 돈채어묵양파볶음 부추상추겉절이 배추김치 745.4/24.6	흑미밥 황개장 돈민찌두부조림 감자채볶음 흑임자양배추무침 배추김치 769.8/26.9	백미밥 두부김치국 닭감자조림 무나물 오이도라지무침 배추김치 775.7/26.9	기장밥 된장국 돈스테이크 김말이튀김 연근과일샐러드 배추김치 746.8/25.0	백미밥 감자양파국 동그랑땡전 마파가지 고추,무초절임 배추김치 763.6/25.8
13	14	15	16	17	18
렌틸콩밥 근대국 돼지두루치기 새송이버섯볶음 콩나물겨자무침 배추김치 764.2/27.7	백미밥 뼈없는갈비탕 닭살조림 미역줄기볶음 열무나물 깍두기 749.2/25.9	흑미밥 순살닭곰탕 가자미무조림 양배추찜/쌈장 찐가지나물 배추김치 750.0/28.1	백미밥 들깨미역국 목전지오리엔탈무침 연두부/간장 오이감자샐러드 배추김치 766.1/27.1	기장밥 미소장국 돈까스/소스 당근호박볶음 실곤약야채무침 배추김치 734.4/25.9	백미밥 황태콩나물국 오징어야채볶음 알감자오븐구이 열갈이나물 배추김치 758.3/26.9
20	21	22	23	24	25
렌틸콩밥 감자양파국 코다리무조림 어항가지 양파,고추장아찌 배추김치 778.1/28.7	백미밥 계란국 탕수육/소스 시래기조림 중화풍오이무침 배추김치 739.1/26.3	흑미밥 유부장국 돈불고기 온두부/양념장 당근호박무침 배추김치 734.8/25.8	백미밥 오징어묵국 닭가슴살튀김 짜장 홀그레인샐러드 배추김치 781.7/28.9	기장밥 팽이버섯장국 고추장불고기 파리잔멸치볶음 무나물 배추김치 755.4/25.5	백미밥 김치콩나물국 훈제오리볶음 옛날소세지전 열무나물 배추김치 758.4/25.5
27	28	29	30	31	
렌틸콩밥 어묵국 미트스파게티 깻잎전 병아리콩샐러드 배추김치 749.1/27.2	백미밥 대합미역국 돈육버섯불고기 한식잡채 도토리묵/양념장 배추김치 771.4/28.2	흑미밥 들깨묵국 돈매란조림 완공어묵볶음 새콤오이무침 배추김치 769.5/26.6	백미밥 냉이된장국 닭불고기 양배추찜/쌈장 쪽파무생채 배추김치 769.5/26.6	기장밥 육개장 너비아니계란전 마늘쫀야채볶음 참깨우영샐러드 깍두기 766.3/27.8	

원산지:소고기(수입산-미국산,호주산) 돼지고기(수입산-미국,국내산) 닭고기(국내산,수입산-브라질)
건명태(수입산-러시아) 고등어,꽂치(연근해산) 참치(원양산)가자미(수입산-러시아)
오징어(수입산-중국)계란,메추리알(국내산) 쌀(밥-국내산) 배추김치(중국산) 배추(국내산) 고춧가루(수입산)
연육(수입산-베트남,중국외) 콩:두부,순두부,유부,연두부(수입산-미국,캐나다,중국외)

※ 식자재 수급 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.