

식단표

2025년 07월

부모사랑노인주간보호센터

구분		화(07.01)	수(07.02)	목(07.03)	금(07.04)	토(07.05)
점심 식단		잡곡밥 수제비국 고갈비 연근조림 도토리묵무침 배추김치 (698kcal)	잡곡밥 부추계란국 소고기잡채 두부조림 도라지나물 배추김치 (659kcal)	잡곡밥 설렁탕 해물완자조림 마늘쫀볶음 노각무침 깍두기 (706kcal)	잡곡밥 짜장소스 유부장국 탕수육 소스 시금치나물 열무김치 (798kcal)	잡곡밥 콩나물국 육전 양념장 들깨무나물 궁채볶음 배추김치 (538kcal)
저녁 식단		잡곡밥 부대찌개 동그랑땡 가지나물 얼갈이된장무침 물김치 (624kcal)	잡곡밥 돈등뼈감자탕 메추리알장조림 감자채볶음 애호박나물 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 황태국 돈육김치볶음 브로콜리무침 열무나물 깍두기 (501kcal)	잡곡밥 쇠고기우거지국 오징어숙회 초고추장 두부조림 청경채무침 배추김치 (605kcal)	
오전 간식		참외	오렌지	사과	수박	과채주스
오후 간식		삶은달걀 동글레차	무지개떡	유과 식혜	카스테라 보리차	크래커 동글레차
구분	월(07.07)	화(07.08)	수(07.09)	목(07.10)	금(07.11)	토(07.12)
점심 식단	잡곡밥 차돌박이된장찌개 채소계란찜 멸치아몬드볶음 아삭이고추된장무침 배추김치 (509kcal)	잡곡밥 하이라이스 물만두국 연두부찜 양념장 참나물무침 배추김치 (683kcal)	잡곡밥 버섯맑은국 돈사태찜 양배추쌈 쌈장 죽순채볶음 배추김치 (488kcal)	잡곡밥 소고기무국 동태조림 근대나물 김가루쪽파무침 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 시래기된장국 오리주물럭 우영조림 열무나물 깍두기 (654kcal)	곤드레나물밥 양념장 유부장국 손만두찜 초간장 파프리카볶음 시금치나물 배추김치 (876kcal)
저녁 식단	잡곡밥 사골파국 고등어무조림 채소잡채 간장깻잎지 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 들깨미역국 소고기채소볶음 시래기지짐 호박나물 배추김치 (578kcal)	잡곡밥 된장찌개 생선까스 타르타르소스 실곤약채소무침 마늘쫀볶음 배추김치 (655kcal)	잡곡밥 닭곰탕 고추잡채 꽃빵 브로콜리볶음 과일화채 배추김치 (716kcal)	잡곡밥 감자양파국 계란장조림 불어묵볶음 미역초무침 배추김치 (581kcal)	
오전 간식	과일화채	비피더스	참외	수박	과채주스	검은콩두유
오후 간식	블루베리셰이크	카스테라 동글레차	소보로빵 녹차	물만두	단팥빵 보리차	삶은달걀 보리차

구분	월(07.14)	화(07.15)	수(07.16)	목(07.17)	금(07.18)	토(07.19)
점심 식단	추가밥 칼국수 메밀전병 꽃맛샐러드 깻잎볶음 깍두기 (654kcal)	잡곡밥 육개장 삼치구이 양파장아찌 고춧잎나물 배추김치 (646kcal)	잡곡밥 고추장찌개 제육볶음 참치옥수수전 얼갈이무침 배추김치 (587kcal)	잡곡밥 콩나물국 순살치킨 애호박볶음 비름나물무침 배추김치 (618kcal)	잡곡밥 사골파국 오징어볶음 파리고추찜 미나리무침 배추김치 (490kcal)	잡곡밥 물만두국 닭갈비 탕평채 깻잎찜 배추김치 (614kcal)
저녁 식단	잡곡밥 안매운육개장 두부조림 근대나물무침 무나물 배추김치 (575kcal)	잡곡밥 배추된장국 닭찜 무청시래기무침 시금치나물 열무김치 (583kcal)	잡곡밥 사골파국 훈제오리채소볶음 가지나물 아삭이고추무침 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 미역국 임연수구이 도라지볶음 치커리사과무침 배추김치 (698kcal)	잡곡밥 된장찌개 돈육버섯볶음 감자조림 열무나물 배추김치 (586kcal)	
오전 간식	수박	오렌지	과채주스	무가당두유	키위	참외
오후 간식	무지개떡 둥글레차	증편 식혜	롤빵 보리차	카스타드	슈크림빵 둥글레차	과일화채
구분	월(07.21)	화(07.22)	수(07.23)	목(07.24)	금(07.25)	토(07.26)
점심 식단	잡곡밥 조랭이떡국 훈제오리 머스터드 청포묵무침 미역줄기볶음 깍두기 (673kcal)	잡곡밥 김치찌개 닭볶음탕 고사리나물 브로콜리숙회 초장 열무김치 (558kcal)	잡곡밥 미역국 수제떡갈비 썩갠장무침 과일샐러드 배추김치 (695kcal)	추가밥 고추장비빔국수 오이냉국 돈육수육 새우젓 깻잎 쌈무 배추김치 (683kcal)	잡곡밥 순두부찌개 순살가자미찜 고구마순나물 치커리무침 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 팽이버섯국 고등어구이 호박나물 부추양파무침 배추김치 (542kcal)
저녁 식단	잡곡밥 아욱국 돈육채소볶음 새송이버섯조림 열무나물 배추김치 (490kcal)	잡곡밥 수제비국 고갈비 궁채볶음 가지나물 배추김치 (856kcal)	잡곡밥 된장찌개 돈사태찜 연근조림 근대나물무침 배추김치 (515kcal)	잡곡밥 들깨우거지국 삼치구이 단호박샐러드 청포묵무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥 청경채맑은국 수제떡갈비 감자채볶음 양파장아찌 배추김치 (580kcal)	
오전 간식	미숫가루	떠먹는요구르트	검은콩두유	양송이스프	사과	수박
오후 간식	단호박찜	삶은달걀 둥글레차	김치전	무지개떡	유과 식혜	카스테라 보리차

구분	월(07.28)	화(07.29)	수(07.30)	목(07.31)		
점심 식단	잡곡밥 된장찌개 임연수구이 표고버섯볶음 청경채나물 배추김치 (586kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 돈까스 소스 가지나물 부추양파무침 배추김치 (635kcal)	추가밥 삼계탕 오징어파전 숙주나물 오이무침 배추김치 (572kcal)	잡곡밥 우거지해장국 미트볼조림 감자볶음 무말랭이무침 배추김치 (746kcal)		
저녁 식단	잡곡밥 콩나물국 오삼불고기 깻잎 쌈무 노각무침 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 아욱국 닭살깻잎볶음 탕평채 파리고추찜 배추김치 (461kcal)	잡곡밥 김치찌개 오리불고기 느타리버섯볶음 양배추채초절임 배추김치 (753kcal)	잡곡밥 돈등뼈감자탕 채소계란찜 궁채볶음 치커리무침 배추김치 (530kcal)		
오전 간식	키위	검은콩두유	떠먹는요구르트	수박		
오후 간식	모닝빵 딸기잼	카스타드	삶은달걀 매실차	카스테라 보리차		

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