

식단표

2026년 07월

경자데이케어센터

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3		4	
						점심(735.1kcal)	저녁(641kcal)	점심(725.6kcal)	저녁(632.5kcal)	점심(722.5kcal)	저녁(623.5kcal)	점심(732.3kcal)	저녁(615.6kcal)
						취나물밥/양념장 청국장찌개 돈채표고볶음 단호박튀김 도시락김 열무김치	백미밥/잡곡밥 아욱국 임연수국이 맛살아채볶음 얼갈이나물 김치	백미밥/잡곡밥 건새우부추국 제육볶음 미역줄기볶음 양배추무침 김치	백미밥/잡곡밥 순두부백탕 햄감자볶음 청경채당근무침 노각무침 김치	백미밥/잡곡밥 들깨무채국 가자미데리야끼구 이 어묵채볶음 비름나물 김치	백미밥/잡곡밥 건새우미역국 닭살카레볶음 멕시코샐러드 숙주맛살무침 김치	백미밥/잡곡밥 우거지된장국 훈제오리아채볶음 동부묵김가루무침 부추오이생채 백김치	백미밥/잡곡밥 들깨감자국 김치전 소고기무볶음 치커리겉절이 김치
						간식		간식		간식		간식	
						표고죽 약식		녹두죽 카스텔라*우유		들깨죽 오픈레		혼합아채죽 수박	
5		6		7		8		9		10		11	
점심	저녁	점심(725.6kcal)	저녁(632.5kcal)	점심(723.8kcal)	저녁(641kcal)	점심(722.5kcal)	저녁(625.3kcal)	점심(725.6kcal)	저녁(632.5kcal)	점심(722.2kcal)	저녁(634.1kcal)	점심(722.2kcal)	저녁(625.3kcal)
		백미밥/잡곡밥 건새우아욱국 삼치구이 연근조림 청경채겉절이 김치	백미밥/잡곡밥 혼합미역국 돈육파리고추장조 림 무생채 미카로니샐러드 김치	백미밥/잡곡밥 알탕 돈육잡채 열무나물 오이양파무침 김치	백미밥/잡곡밥 돈육김치찌개 감자채볶음 느타리볶음 오복지무침 백김치	백미밥/잡곡밥 잔치국수 물만두 단호박조림 단무지무침 열무김치	백미밥/잡곡밥 근대국 가자미조림 볼어묵볶음 브로컬리/초장 김치	백미밥/잡곡밥 건새우미역국 제육볶음 아삭이고추된장무 침 상추쌈/쌈장 김치	백미밥/잡곡밥 순두부백탕 돈육가지볶음 탕평채 청경채무침 김치	백미밥/잡곡밥 유채된장국 병어시래기조림 메밀면김가루들깨 무침 무생채 백김치	백미밥/잡곡밥 어묵국 닭살카레조림 단호박샐러드 숙주당근무침 김치	백미밥/잡곡밥 무콩나물국 돈육간장불고기 얼갈이나물 양배추찜/쌈장 김치	백미밥/잡곡밥 비지찌개 아채계란말이 브로컬리아채볶음 미역초무침 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
_____		혼합아채죽 물만두		콩가루죽 참외		계란죽 궁중떡볶이		미역죽 오픈레		들깨죽 자장면		혼합아채죽 바나나	
12		13		14		15		16		17		18	
점심	저녁	점심(725.1kcal)	저녁(622.3kcal)	점심(722.5kcal)	저녁(641kcal)	점심(735.1kcal)	저녁(623.5kcal)	점심(725.6kcal)	저녁(615.6kcal)	점심(732.3kcal)	저녁(632.5kcal)	점심(725.1kcal)	저녁(622.3kcal)
		백미밥/잡곡밥 민물새우탕 부추계란찜 감자조림 미역초무침 김치	백미밥/잡곡밥 우거지된장국 삼치카레구이 우영조림 썩갠나물무침 김치	백미밥/잡곡밥 북어국 돈육간장불고기 두부조림 양배추찜/쌈장 김치	백미밥/잡곡밥 콩국 부추전 볼어묵춘장볶음 콩나물매콤무침 김치	백미밥/잡곡밥 한방달걀숙 아삭이고추된장무 침 도토리묵/양념장 노각무침 김치	백미밥/잡곡밥 빠없는감자탕 건새우무조림 우육가지볶음 얼갈이나물 김치	백미밥/잡곡밥 들깨미역국 고등어김치찜 연근조림 콩나물무침 백김치	백미밥/잡곡밥 순두부백탕 돈육파리고추장조 림 호박볶음 열무나물 김치	백미밥/잡곡밥 유채된장국 생선까스 어묵채볶음 청경채무침 김치	백미밥/잡곡밥 배추콩가루국 두부조림 느타리맛살볶음 얼갈이겉절이 백김치	백미밥/잡곡밥 소고기해장국 돈육잡채 미니새송이조림 오이생채 김치	백미밥/잡곡밥 홍합미역국 베이컨빈계란볶음 감자조림 무나물 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
_____		계란죽 수박		녹두죽 프렌치토스트		닭죽 비빔국수		미역죽 오뎅탕		혼합아채죽 카스타드*보리차		새송이죽 쌀과자*두유	

19		20		21		22		23		24		25	
점심	저녁	점심(722.5kcal)	저녁(623.5kcal)	점심(725.1kcal)	저녁(622.3kcal)	점심(732.3kcal)	저녁(615.6kcal)	점심(725.6kcal)	저녁(634.1kcal)	점심(723.8kcal)	저녁(632.5kcal)	점심(722.2kcal)	저녁(625.3kcal)
		콩나물밥/양념장 건새우미역국 코다리조림 어묵채볶음 도시락김 김치	백미밥/잡곡밥 미소된장국 카레 마카로니샐러드 브로컬리/초장 김치	백미밥/잡곡밥 유채된장국 돈육불고기 부추오이무침 양배추찜/쌈장 김치	백미밥/잡곡밥 어묵국 두부구이/양념장 감자조림 청경채무침 김치	백미밥/잡곡밥 잔치국수 순대 단호박샐러드 단무지무침 열무김치	백미밥/잡곡밥 참치미역국 야채계란말이 청포묵무침 근대나물 김치	백미밥/잡곡밥 북어국 닭볶음탕 호박채전 노각무침 김치	백미밥/잡곡밥 유부김치국 돈육표고볶음 컬리플라워야채볶음 깨순나물 백김치	백미밥/잡곡밥 육개장 고등어카레구이 콩나물무침 무배추생채 백김치	백미밥/잡곡밥 청국장찌개 돈육장조림 봉어묵볶음 오이양파무침 김치	백미밥/잡곡밥 감자국 제육볶음 연근조림 열무된장무침 김치	백미밥/잡곡밥 오징어국 온두부/양념장 숙주당근무침 브로컬리/초장 김치볶음
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
_____		미역죽 토마토*두유		혼합야채죽 우동		단호박죽 미니호떡		닭야채죽 수박		소고기야채죽 애호박전*보리차		깨죽 요플레	
26		27		28		29		30		31			
점심	저녁	점심(722.5kcal)	저녁(623.5kcal)	점심(725.1kcal)	저녁(622.3kcal)	점심(735.1kcal)	저녁(641kcal)	점심(725.6kcal)	저녁(632.5kcal)	점심(722.5kcal)	저녁(623.5kcal)		
		백미밥/잡곡밥 아구탕 돈육잡채 연근조림 얼갈이나물 김치	백미밥/잡곡밥 들깨미역국 돈육김치두루치기 그린빈스야채볶음 맛살콘샐러드 열무김치	백미밥/잡곡밥 북어국 소불고기 도토리묵/양념장 무생채 백김치	백미밥/잡곡밥 배추콩가루국 스크램블에그 감자조림 근대나물 김치	백미밥/잡곡밥 계란짜국 짜장 탕수육/소스 단무지무침 김치	백미밥/잡곡밥 청국장찌개 임연수구이 느타리볶음 열무나물 김치	백미밥/잡곡밥 감자된장찌개 제육볶음 미역줄기볶음 양배추무침 열무김치	백미밥/잡곡밥 사골만두국 야채계란찜 시금치나물 노각무침 김치	곤드레밥/양념장 들깨무채국 가자미데리야끼구이 이 콩나물무침 도시락김 김치	백미밥/잡곡밥 아욱국 떡갈비야채볶음 감자샐러드 브로컬리/초장 김치		
간식		간식		간식		간식		간식		간식			
_____		혼합야채죽 바나나		소고기야채죽 약식*보리차		계란죽 김치수제미		녹두죽 요플레		들깨죽 롤케익			

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 원산지 표시 : 쌀(국내산), 배추김치(중국산), 배추, 고추가루(중국산), 쇠고기(불고기/국용)(멕시코,미국산), 돼지고기, 닭고기, 통오리(국내산,브라질,국내산), 명태, 동태, 코다리(러시아), 고등어(국내산),오징어,꽃게,조기(중국산), 햄(돈육:국산, 계육: 국산)