

식단표

2026년 07월

소망주야간보호센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심식단			흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 우채 파프리카볶음 견과류멸치볶음 연근샐러드 배추김치 (682kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 시래기국 닭살유자구이 영양콩범벅 양배추쪽파무침 열무김치 (625kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 부추맑은국 오징어두루치기 미나리나물 콘샐러드 배추김치 (588kcal)	(일품)차돌된장국수 1/2쌀밥 새우살채소볶음 오이지무침 나박김치 (610kcal)
저녁식단			흰쌀밥/잡곡밥 미역국 오리불고기 깻잎순나물 맛살오이냉채 물김치 (643kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 고추장찌개 떡갈비조림 한식잡채 청경채나물 배추김치 (625kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 근대국 돈육숙주볶음 더덕채구이 풋고추무침 파김치 (564kcal)	
오전간식			커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	흰죽/달걀야채죽
오후간식			찐옥수수	치즈케이크	검은콩두유	멜론

구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심식단	흰쌀밥/잡곡밥 파개장 메추리알장조림 감자채볶음 참나물겉절이 배추김치 (541kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 게살탕 쇠고기마늘볶음 옥수수조림 치커리무침 배추김치 (641kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 크림스프 훈제오리무침 어묵채볶음 노각무침 배추김치 (687kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 바지락국 돼지목살구이 브로콜리마늘볶음 간장고추지 알배추겉절이 (623kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 달걀팻국 쇠고기양파볶음 알감자조림 근대나물 배추김치 (571kcal)	(일품)짜장면 미소장국 깐쇼새우 양상추유자청샐러드 배추김치 (543kcal)
저녁식단	흰쌀밥/잡곡밥 호박잎된장국 제육볶음 우엉채조림 마카로니샐러드 동치미 (623kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 갈치구이 건곤드레나물 양파찜무침 파김치 (613kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 김치전 숙주나물 황태채조림 배추김치 (652kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 들깨수제비국 두부채소찜 청경채굴소스볶음 마늘종무침 배추김치 (646kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마챗국 안동찜닭 파프리카채볶음 백목이버섯냉채 오이소박이 (557kcal)	
오전간식	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	흰죽/달걀야채죽
오후간식	시리얼&우유	팔도너츠	참외	양갱	버터쿠키&메밀차	복숭아
구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심식단	흰쌀밥/잡곡밥 조갯살미역국 쇠갈비찜 고구마순나물 유부맛살냉채 배추김치 (759kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 어묵탕 돈육춘장볶음 고사리나물 청경채겉절이 배추김치 (578kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은꽃게탕 깨소스닭살무침 견과류볶음 비름나물무침 열무김치 (645kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 육개장 대구살엿장조림 그린빈볶음 실곤약채소무침 나박김치 (579kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 시금치국 마파두부 고구마맛탕 푸실리샐러드 물김치 (669kcal)	(일품)들기름막국수 오이냉국 돼지고기수육 양념고추지 배추김치 (678kcal)
저녁식단	흰쌀밥/잡곡밥 미소국 오리주물럭 가지나물 오이생채 물김치 (513kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 갑오징어볶음 단호박꿀찜 참나물무침 열무김치 (573kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 근대국 돈사태찜 포고버섯볶음 미나리새콤무침 배추김치 (543kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 크림스프 돈까스&소스 컬리플라워볶음 단무지무침 배추김치 (704kcal)		
오전간식	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	흰죽/달걀야채죽
오후간식	미숫가루	과배기	수박화채	슈크림빵	과일푸딩	흑임자떡

구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심식단	흰쌀밥/잡곡밥 뼈해장국 연두부&양념장 가지양파볶음 맛살오이냉채 깍두기 (544kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 감자양파국 느타리돈육두루치기 가지나물 상추겉절이 배추김치 (645kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 옥수수스프 돈육꼭창 숙주나물 꽃맛샐러드 배추김치 (645kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 열무된장국 쇠고기산적 멸치버터볶음 쥬키니호박나물 나박김치 (628kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 게살탕 돈육찜쌀구이 만가닥버섯나물 치커리겉절이 배추김치 (591kcal)	(일품)닭칼국수 1/2쌀밥 메밀전병 양파초절임 배추김치 (676kcal)
저녁식단	흰쌀밥/잡곡밥 미니우동국 새우까스&타르소스 호박고지나물 오복지 배추김치 (653kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부백탕 쇠고기곤약조림 건곤드레나물 부추적채무침 나박김치 (622kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은채개장 닭살카레볶음 볼어묵조림 갓나물무침 배추김치 (627kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 도토리묵냉국 주꾸미야채볶음 브로콜리흑임자무침 상추깻잎쌈 열무김치 (601kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 곰국 두부부침&양념장 비름나물 건파래무침 볶음김치 (698kcal)	
오전간식	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	흰죽/달걀야채죽
오후간식	미니핫도그	수정과	배슬라이스	카스테라	쿠키	토마토수박주스
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심식단	흰쌀밥/잡곡밥 만둣국 동태찜 비름나물 청포묵김치무침 물김치 (566kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 완자탕 닭갈비 미역줄기볶음 참나물무침 배추김치 (680kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 쇠고기고추장볶음 죽순나물 상추초무침 배추김치 (634kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 우뫼가사리냉국 쇠고기양념구이 고구마순나물 연근참깨무침 배추김치 (765kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 숙주사태찜 애호박볶음 낙지젓무침 배추김치 (544kcal)	
저녁식단	흰쌀밥/잡곡밥 된장찌개 차돌마늘볶음 부추겉절이 오이고추무침 배추김치 (647kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 백짬뽕국 돈육짜장소스조림 알감자버터구이 단무지 파김치 (659kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은꽃게탕 치즈달걀말이 아욱나물 더덕채무침 배추김치 (623kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 유부맑은국 간장해물찜 깻순나물 참외샐러드 나박김치 (578kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 아욱국 우삼겹양배추볶음 마늘꿀조림 오이무침 파김치 (793kcal)	
오전간식	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	커피/두유(무가당)	
오후간식	롤빵	식혜	아이스홍시	미니와플	자두	

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

