

# 식단표

2026년 07월

굿모닝주간보호센터

| 월요일                                                       |                                                         | 화요일                                                    |                                                         | 수요일                                                          |                                                            | 목요일                                                   |                                                        | 금요일                                                  |                                                          | 토요일                                                        |                                                        |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                                           |                                                         |                                                        |                                                         | 1                                                            |                                                            | 2                                                     |                                                        | 3                                                    |                                                          | 4                                                          |                                                        |
|                                                           |                                                         |                                                        |                                                         | 점심(630kcal)                                                  | 저녁(572kcal)                                                | 점심(628kcal)                                           | 저녁(568kcal)                                            | 점심(627kcal)                                          | 저녁(563kcal)                                              | 점심(632kcal)                                                | 저녁(564kcal)                                            |
|                                                           |                                                         |                                                        |                                                         | 잡곡밥/소고기죽<br>소고기콩나물비빔밥<br>들깨미역국<br>두부양념조림<br>도토리묵속갇무침<br>배추김치 | 잡곡밥/버섯죽<br>감자양파국<br>콩치무조림<br>표고버섯볶음<br>브로콜리&조장<br>배추김치     | 잡곡밥/닭죽<br>황태해장국<br>닭볶음탕<br>새송이버섯볶음<br>다시마쌈&조장<br>배추김치 | 잡곡밥/아채죽<br>팽이버섯된장국<br>간장불고기<br>감자채볶음<br>얼무나물<br>배추김치   | 잡곡밥/생선살죽<br>순두부찌개<br>동태콩나물찜<br>어묵볶음<br>얼갈이나물<br>배추김치 | 잡곡밥/미역죽<br>옥수수스프<br>순살돈까스&소스<br>미역줄기볶음<br>푸실리샐러드<br>배추김치 | 잡곡밥/오리살죽<br>김치두부국<br>훈제오리피망볶음<br>느타리버섯볶음<br>부추무침<br>배추김치   | 백미밥/아채죽<br>청국장<br>한식잡채<br>호박볶음<br>무생채<br>배추김치          |
|                                                           |                                                         |                                                        |                                                         | 간식                                                           |                                                            | 간식                                                    |                                                        | 간식                                                   |                                                          | 간식                                                         |                                                        |
|                                                           |                                                         |                                                        |                                                         | 떠먹는요거트                                                       |                                                            | 망고주스                                                  |                                                        | 마시는요거트                                               |                                                          | 이온음료                                                       |                                                        |
|                                                           |                                                         |                                                        |                                                         | 요거트                                                          |                                                            | 후레쉬베리                                                 |                                                        | 바나나                                                  |                                                          | 크림빵                                                        |                                                        |
|                                                           |                                                         |                                                        |                                                         | 곡물과자                                                         |                                                            | 감귤주스                                                  |                                                        |                                                      |                                                          | 당근주스                                                       |                                                        |
| 6                                                         |                                                         | 7                                                      |                                                         | 8                                                            |                                                            | 9                                                     |                                                        | 10                                                   |                                                          | 11                                                         |                                                        |
| 점심(640kcal)                                               | 저녁(563kcal)                                             | 점심(639kcal)                                            | 저녁(573kcal)                                             | 점심(642kcal)                                                  | 저녁(566kcal)                                                | 점심(638kcal)                                           | 저녁(562kcal)                                            | 점심(641kcal)                                          | 저녁(570kcal)                                              | 점심(645kcal)                                                | 저녁(571kcal)                                            |
| 잡곡밥/생선살죽<br>돈육콩비지찌개<br>코다리무조림<br>청포묵김가루무침<br>숙주나물<br>배추김치 | 잡곡밥/닭죽<br>유부맑은국<br>부드러운닭살장조림<br>브로콜리볶음<br>상추겉절이<br>배추김치 | 잡곡밥/흑임자죽<br>꽃게된장찌개<br>버섯돈불고기<br>김치전<br>시금치나물<br>배추김치   | 잡곡밥/버섯죽<br>아채스프<br>함박스테이크&소스<br>새송이버섯볶음<br>모듬피클<br>배추김치 | 잡곡밥/계란양배추죽<br>콩국수<br>삶은계란/오이채 고평<br>매밀전병<br>마늘종무침<br>배추김치    | 잡곡밥/아채죽<br>계란파국<br>돈육장조림<br>가시굴소스볶음<br>해초무침<br>배추김치        | 잡곡밥/두부죽<br>황태해장국<br>순살두루치기<br>온두루&양념장<br>어묵볶음<br>배추김치 | 잡곡밥/감자죽<br>유부된장국<br>고등어무조림<br>감자채볶음<br>얼무나물<br>배추김치    | 잡곡밥/소고기죽<br>순살감자탕<br>계란말이<br>도토리묵무침<br>양파장아찌<br>배추김치 | 잡곡밥/계란죽<br>미니우동국<br>카레소스<br>생선까스&타르소스<br>오이무침<br>배추김치    | 잡곡밥/계란아채죽<br>호박된장찌개<br>고추장불고기<br>양배추쌈&쌈장<br>얼갈이나물<br>배추김치  | 잡곡밥/아채죽<br>들깨버섯국<br>동태전<br>우영채조림<br>청경채나물<br>배추김치      |
| 간식                                                        |                                                         | 간식                                                     |                                                         | 간식                                                           |                                                            | 간식                                                    |                                                        | 간식                                                   |                                                          | 간식                                                         |                                                        |
| 마시는요거트                                                    |                                                         | 이온음료                                                   |                                                         | 떠먹는요거트                                                       |                                                            | 당근주스                                                  |                                                        | 마시는요거트                                               |                                                          | 이온음료                                                       |                                                        |
| 밤만주                                                       |                                                         | 오후레                                                    |                                                         | 단팥죽                                                          |                                                            | 수박화채                                                  |                                                        | 찜고구마                                                 |                                                          | 꿀호떡                                                        |                                                        |
| 매실주스                                                      |                                                         | 황도                                                     |                                                         |                                                              |                                                            |                                                       |                                                        | 요구르트                                                 |                                                          | 두유                                                         |                                                        |
| 13                                                        |                                                         | 14                                                     |                                                         | 15                                                           |                                                            | 16                                                    |                                                        | 17                                                   |                                                          | 18                                                         |                                                        |
| 점심(641kcal)                                               | 저녁(572kcal)                                             | 점심(639kcal)                                            | 저녁(565kcal)                                             | 점심(640kcal)                                                  | 저녁(573kcal)                                                | 점심(635kcal)                                           | 저녁(565kcal)                                            | 점심(638kcal)                                          | 저녁(563kcal)                                              | 점심(641kcal)                                                | 저녁(568kcal)                                            |
| 잡곡밥/소고기죽<br>경상도식소고기무국<br>한식잡채<br>올방개묵무침<br>콩나물무침<br>배추김치  | 잡곡밥/버섯죽<br>물만두국<br>돈육숙주볶음<br>표고버섯볶음<br>시금치나물<br>배추김치    | 잡곡밥/게맛살죽<br>된장찌개<br>돈육김치볶음<br>팽이버섯맛살전<br>치커리생채<br>배추김치 | 잡곡밥/참치죽<br>계란두부국<br>콩치무조림<br>비엔나-햄게찜볶음<br>청경채나물<br>배추김치 | 찰밥/닭죽<br>한방순살삼계탕<br>두부양념조림<br>상추겉절이<br>배추김치<br>수박            | 잡곡밥/흑임자죽<br>열무된장국<br>오징어까스&타르소스<br>마카로니샐러드<br>우영조림<br>배추김치 | 잡곡밥/버섯죽<br>근대된장국<br>제육볶음<br>느타리버섯볶음<br>오이부추무침<br>배추김치 | 잡곡밥/생선살죽<br>썩갠어묵국<br>고등어구이<br>고구마조림<br>실곤약아채무침<br>배추김치 | 잡곡밥/소고기죽<br>홍합살미역국<br>백순대볶음<br>아채계란찜<br>무생채<br>열무김치  | 잡곡밥/계란죽<br>황태국<br>간장불고기<br>양배추쌈&쌈장<br>미역줄기볶음<br>배추김치     | 잡곡밥/계란아채죽<br>냉도토리묵사발<br>돈육마파두부<br>삼색거제채무침<br>양파장아찌<br>배추김치 | 잡곡밥/아채죽<br>미소장국<br>순살돈까스<br>맛살아채볶음<br>양상추새싹샐러드<br>배추김치 |
| 간식                                                        |                                                         | 간식                                                     |                                                         | 간식                                                           |                                                            | 간식                                                    |                                                        | 간식                                                   |                                                          | 간식                                                         |                                                        |
| 마시는요거트                                                    |                                                         | 이온음료                                                   |                                                         | 떠먹는요거트                                                       |                                                            | 떠먹는요거트                                                |                                                        | 토마토주스                                                |                                                          | 마시는요거트                                                     |                                                        |
| 인절미과자                                                     |                                                         | 찜감자                                                    |                                                         | 카스텔라                                                         |                                                            | 단호박죽                                                  |                                                        | 오후레                                                  |                                                          | 제철과일                                                       |                                                        |
| 감귤주스                                                      |                                                         | 요구르트                                                   |                                                         | 두유                                                           |                                                            |                                                       |                                                        | 약과                                                   |                                                          |                                                            |                                                        |

| 20                                                      |                                                         | 21                                                   |                                                          | 22                                                       |                                                         | 23                                                              |                                                      | 24                                                   |                                                         | 25                                                      |                                                     |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 점심(624kcal)                                             | 저녁(565kcal)                                             | 점심(628kcal)                                          | 저녁(572kcal)                                              | 점심(635kcal)                                              | 저녁(571kcal)                                             | 점심(645kcal)                                                     | 저녁(570kcal)                                          | 점심(638kcal)                                          | 저녁(564kcal)                                             | 점심(643kcal)                                             | 저녁(569kcal)                                         |
| 잡곡밥/소고기죽<br>미역오이냉국<br>간장돈육볶음<br>느타리버섯볶음<br>무생채<br>배추김치  | 잡곡밥/생선살죽<br>열무된장국<br>고등어무조림<br>어묵볶음<br>맛살고약마요무침<br>배추김치 | 잡곡밥/흑임자죽<br>미니우동국<br>카레덮밥<br>새우까스&소스<br>오이무침<br>배추김치 | 잡곡밥/닭아채죽<br>황태무국<br>닭간장조림<br>참치양배추볶음<br>유채나물<br>배추김치     | 잡곡밥/오리살죽<br>팽이장국<br>훈제오리아채볶음<br>도토리묵아채무침<br>부추무침<br>배추김치 | 잡곡밥/아채죽<br>계란국<br>너비아니구이*파채<br>호박아채볶음<br>푸실리샐러드<br>배추김치 | 잡곡밥/계란아채죽<br>바지락살미역국<br>순살판곤<br>새우살브로컬리볶음<br>양배추샐러드&드레싱<br>배추김치 | 잡곡밥/생선살죽<br>열무된장국<br>코다리무조림<br>감자채볶음<br>열무나물<br>배추김치 | 잡곡밥/생선살죽<br>청국장찌개<br>한식잡채<br>표고버섯볶음<br>노각무침<br>배추김치  | 잡곡밥/아채죽<br>복어두부국<br>떡갈비구이<br>맛살아채볶음<br>숙주나물<br>배추김치     | 잡곡밥/소고기죽<br>냉모밀국수<br>무순/김가루/토마토<br>보쌈/한방<br>무생채<br>배추김치 | 잡곡밥/계란죽<br>콩나물국<br>콩치김치조림<br>어묵채볶음<br>시금치나물<br>배추김치 |
| 간식                                                      |                                                         | 간식                                                   |                                                          | 간식                                                       |                                                         | 간식                                                              |                                                      | 간식                                                   |                                                         | 간식                                                      |                                                     |
| 이온음료<br>꿀호떡<br>망고주스                                     |                                                         | 떠먹는요거트<br>후레쉬베리<br>주스                                |                                                          | 마시는요거트<br>오피레<br>곡물과자                                    |                                                         | 망고주스<br>제철과일                                                    |                                                      | 이온음료<br>미니케이크<br>주스                                  |                                                         | 마시는요거트<br>수박                                            |                                                     |
| 27                                                      |                                                         | 28                                                   |                                                          | 29                                                       |                                                         | 30                                                              |                                                      | 31                                                   |                                                         |                                                         |                                                     |
| 점심(632kcal)                                             | 저녁(568kcal)                                             | 점심(638kcal)                                          | 저녁(554kcal)                                              | 점심(648kcal)                                              | 저녁(549kcal)                                             | 점심(640kcal)                                                     | 저녁(545kcal)                                          | 점심(643kcal)                                          | 저녁(557kcal)                                             |                                                         |                                                     |
| 잡곡밥/생선살죽<br>썩갠어묵탕<br>고등어구이<br>도토리묵썩갠무침<br>청경채나물<br>배추김치 | 잡곡밥/아채죽<br>고추장찌개<br>두부네모랑땡구이<br>미역줄기볶음<br>근대나물<br>배추김치  | 잡곡밥/소고기죽<br>떡국<br>닭볶음탕<br>양배추쌈*쌈장<br>부추양파겉절이<br>배추김치 | 잡곡밥/두부아채죽<br>알칼이된장국<br>돈육김치볶음<br>온두부<br>브로컬리참깨무침<br>배추김치 | 잡곡밥/버섯아채죽<br>들깨감자탕<br>계란말이<br>새송이버섯볶음<br>양파장아찌<br>배추김치   | 잡곡밥/계란아채죽<br>순두부찌개<br>간장돈육고기<br>곰피&초장<br>무생채<br>배추김치    | 잡곡밥/소고기죽<br>콩국수<br>삶은계란/오이채<br>고명<br>메밀전병<br>얼갈이나물<br>열무김치      | 잡곡밥/닭죽<br>물만두국<br>닭볶음탕<br>연근조림<br>숙주나물<br>배추김치       | 잡곡밥/오리살죽<br>황태국<br>훈제오리피망볶음<br>감자채볶음<br>오이생채<br>배추김치 | 잡곡밥/흑임자죽<br>근대된장국<br>두부조림<br>올방개묵김가루무침<br>들깨무나물<br>배추김치 |                                                         |                                                     |
| 간식                                                      |                                                         | 간식                                                   |                                                          | 간식                                                       |                                                         | 간식                                                              |                                                      | 간식                                                   |                                                         |                                                         |                                                     |
| 이온음료<br>카스타드<br>요구르트                                    |                                                         | 떠먹는요거트<br>펄리수<br>주스                                  |                                                          | 곡물음료<br>제철과일                                             |                                                         | 이온음료<br>단호박조청찜<br>두유                                            |                                                      | 떠먹는요거트<br>후레쉬베리<br>요구르트                              |                                                         |                                                         |                                                     |

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

※ 출처: 주식회사 올바른 제공 식단표