

2026년 07월 메뉴편성표(본푸드)

영양사-강상임

구분		월	화	수	목	금	토	일
		토(1월0일)	토(1월0일)	수(7월1일)	목(7월2일)	금(7월3일)	토(7월4일)	일(7월5일)
아침	메뉴			황태채 못국	순두부국	어묵국	들깨채국	팽이유부 못국
				채어묵볶음	오징어무조림	연두부양념장	에그스크럼블	메추리알 장조림
				브로콜리	호박나물	가지나물	제철나물	계절나물
				김	간장깻잎	오징어 젓갈	김자반	양념깻잎
				배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)			600	615	601kcal	624kcal	615kcal
간식		뉴케어검은깨고소한맛	마죽	마 죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마죽	마죽
점심	메뉴			감자양파국	미역국	소고기 못국	미역국	두부 된장국
				간장불고기	간장찜닭	코다리조림	카레	돈불고기
				느타리버섯 볶음	계절나물	미역줄기볶음	단무지무침	제철나물
				콩나물무침	숙주나물무침	제철나물	김치전	토란대나물
				배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)			612	610	687	670	650
간식		닭죽	물만두	떡볶이	단팥빵	제철과일	영양갱	단호박죽
저녁	메뉴			된장찌개	배추된장국	시락국	떡국	어묵탕
				채어묵볶음	계란찜	오리훈제 양배추볶음	햄부침	참치 양배추볶음
				두부조림	가지양파볶음	제철나물	콩나물무침	숙주나물
				제철나물	무생채	고사리나물	브로콜리	제철나물
				배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)			648	638	621	611	615

효드림노인복지센터

2026년 07월 메뉴편성표(본푸드) 영양사-강상임

구분		월	화	수	목	금	토	일
		월(7월6일)	화(7월7일)	수(7월8일)	목(7월9일)	금(7월10일)	토(7월11)	일(7월12일)
아침	메뉴	시락국	순두부국	시락국	콩나물국	팽이유부 못국	북엇국	순두부국
		오징어 무조림	에그 스크럼블	참지야채볶음	참치 무조림	연두부&양념장	채어묵볶음	실치무조림
		콩나물 무침	호박볶음	브로콜리	오이 나물	숙주나물	브로콜리	호박나물
		간장 마늘쫀	오징어젓갈	김자반	양념 깻잎	김	마늘쫀 무침	간장깻잎
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	610	588	608	625	595	600	615
간식		마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽	마죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽
점심	메뉴	황태국	미역국	어묵탕	들깨미역국	사골 떡국	소고기못국	들깨채 못국
		간장찜닭	제육볶음	카레	코다리찜	돼지고기김치찜	간장불고기	잡채
		감자채 볶음	양배추&쌈장	돈까스	청포묵무침	햄부침	제철나물	계절나물
		도라지 무침	도토리묵 무침	무생채	제철나물	제철나물	콩나물무침	분홍소세지
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	610	588	608	625	595	600	615
간식		찐만두	카스텔라,음료	찐감자	녹두죽	증편, 음료	잔치국수	고구마
저녁	메뉴	청국장	열무 된장국	황태국	두부 된장국	근대 된장국	청국장	배추된장국
		분홍소시지	마파두부	돈야채볶음	에그 스크럼블	맛살야채볶음	새우젓두부찜	계란장조림
		무나물	제철나물	가지나물 볶음	제철나물	호박나물	부추전	미역줄기
		열무지짐	숙주나물	미역 줄기	무생채	제철나물	계절나물	토란대
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	615	632	618	638	611	648	638

효드림노인복지센터

2026년 07월 메뉴편성표(본푸드) 영양사-강상임

구분		월	화	수	목	금	토	일
		월(7월13일)	화(7월14일)	수(7월15일)	목(7월16일)	금(7월17일)	토(7월18일)	일(7월19일)
아침	메뉴	유부무국	시락국	미소된장국	북엇국	열무된장국	콩나물국	미역국
		브로콜리두부	맛살야채볶음	연두부&양념장	베이컨 두부볶음	실치무조림	연두부&양념장	메추리알조림
		숙주나물	무나물	표고버섯 볶음	오징어젓갈	순두부 양념장	맛살 야채볶음	콩나물 무침
		오징어젓갈	김	간장깻잎	김자반	양념깻잎	김	오징어젓갈
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
간식		마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽	마죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽
점심	메뉴	두부된장국	들깨채 못국	닭미역국	유부어묵탕	들깨미역국	사골떡국	배추국
		돼지고기김치찜	제육볶음	소불고기	김치제육	하이라이스	고등어김치찜	제육볶음
		오이깍두기	양배추 쌈/ 쌈장	잡채	도라지 나물	미니 돈까스	햄부침	고사리
		고사리나물	숙주나물무침	야채전	계절나물	단무지채무침	미역줄기 무침	호박나물
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	624	615	723	618	659	715	566
간식		피자	제철과일	단팥빵	삶은계란	고구마	쌀과자, 음료	부추전
저녁	메뉴	황태국	사골 떡국	순두부계란탕	찐감자	들깨채 못국	두부 된장국	시래기된장국
		햄부침	계란찜	비엔나 소시지 야채볶음	훈제오리 야채볶음	두부조림	계란장조림	생선까스
		마카로니 감자샐러드	계절나물	콩나물무침	무나물	열무지짐	스팸야채볶음	토란대
		제철나물	두부조림	제철나물	열무 된장지짐	숙주나물	배추나물	느타리버섯 볶음
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	618	610	619kcal	613kcal	619kcal	623kcal	623

효드림노인복지센터

2026년 07월 메뉴편성표(본푸드) 영양사-강상임

구분		월	화	수	목	금	토	일
		월(7월20일)	화(7월21일)	수(7월22일)	목(7월23일)	금(7월24일)	토(7월25)	일(7월26)
아침	메뉴	떡국	유부 못국	황태채 못국	순두부국	어묵국	미역국	콩나물국
		베이컨 두부볶음	실치 무조림	메추리알조림	오징어무조림	연두부&양념장	참치김치볶음	조림 새송이
		콩나물무침	버섯볶음	브로콜리	호박나물	가지나물	콩나물무침	계절나물
		오징어젓갈	김자반	간장 마늘퐁	간장깻잎	김	오징어젓갈	김자반
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	609	595	600	615	595	609	595
간식		마 죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽	마 죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛
점심	메뉴	미역국	버섯 된장국	시락국	배추국	김치 콩나물국	닭곰탕	들깨무채국
		간장 불고기	제육볶음	사태장조림	짜장	코다리조림	제육볶음	소고기 야채볶음
		숙주나물	양배추쌈/쌈장	느타리버섯 볶음	단무지무침	계절나물	부추전	제철나물
		도라지무침	제철나물	콩나물무침	물만두	무나물	얼갈이겉절이	고사리
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	615	620	612	610	620	615	620
간식		떠먹는요구르트	크림빵	제철과일	영양갱	검은깨두유	제철과일	찐감자
저녁	메뉴	열무 된장국	들깨 무채국	소고기 못국	콩비지찌개	시락국	열무 된장국	근대된장국
		참치 양배추볶음	생선까스	오리훈제야채	돈야채볶음	맛살야채볶음	두부조림	스팸감자볶음
		열무 된장지짐	호박나물	들기름두부부침	미역줄기	호박볶음	숙주무침	제철나물
		제철나물	제철나물	제철나물	표고버섯볶음	얼갈이나물	계절나물	단무지무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	618	611	613kcal	619kcal	619kcal	618	613kcal

효드림노인복지센터

2026년 07월 메뉴편성표(본푸드) 영양사-강상임

구분		월	화	수	목	금	토	일
		월(7월27일)	화(7월28)	수(7월29일)	목(7월30일)	금(7월31일)	토(1월0일)	토(1월0일)
아침	메뉴	계란순두부 국	미역국	어묵탕	들깨무채국	미역국		
		오징어무조림	메추리알조림	연두부&양념장	계란찜	실치무조림		
		제철나물	무나물	오징어젓갈	오복지무침	양념깻잎		
		간장마늘쫄	김	김자반	제철나물	어묵볶음		
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
	열량(Kcal)	615	605	607kcal	603kcal	605kcal		
간식		마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽	마죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마죽
점심	메뉴	소고기 뭇국	김치 콩나물 국	감자양파국	어묵탕	시락국		
		간장불고기	곤약사태장조림	코다리찜	돼지고기김치찜	제육볶음		
		청포묵 김가루무침	느타리버섯볶음	참치야채볶음	감자볶음	무나물		
		얼갈이겉절이	무생채	제철나물	제철나물	제철나물		
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
	열량(Kcal)	611	615	613kcal	617kcal	615kcal		
간식		닭죽	카스텔라	고구마	제철과일	단호박죽	단팥빵	떡먹는요구르트
저녁	메뉴	복쌈국	사골 떡국	시락국	황태국	계란떡국		
		두부조림	훈제오리볶음	햄부침	두부튀김&양념장	계란장조림		
		시래기지짐	제철나물	제철나물	계절나물	비엔나소시지		
		제철나물	브로콜리&초장	야채냉채	오이양파깍두기	제철나물		
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
	열량(Kcal)	615kcal	617kcal	619kcal	625kcal	621kcal		

효드림노인복지센터

1. 상기 내용은 시장수급 상황에 따라 달라질 수 있습니다.

2. 알레르기 유발식품(알류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 고등어, 게, 새우, 돈육, 복숭아, 토마토, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잣 등) 있는 경우 센터에 알려 주시면 대체식이 제공 됩니다.