식단표

2026년 07월

세도노인재가복지센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
				1		2		3		4	
				점심(719kcal)	저녁(703kcal)	점심(688kcal)	저녁(674kcal)	점심(695kcal)	저녁(642kcal)	점심(676kcal)	저녁(670kcal)
				잡곡밥 된장국 야채카레 소세지야채볶음 락교무침 김치 새우야채죽	기장밥 사골국 훈제오리야채볶음 시래기조림 얼갈이겉절이 김치 호박죽	잡곡밥 다시마채무국 돈불고기 실곤약야채무침 두반장가지볶음 김치 깨죽	기장밥 순두부호박국 부대볶음 건새우무조림 청경채겉절이 김치 소고기야채죽	잡곡밥 고추장찌개 너비아니새송이조림 꼬시래기무침 열무겉절이 김치 소라야채죽	기장밥 미역국 오징어야채볶음 연근조림 치커리무침 김치 새우야채죽	잡곡밥 된장국 춘천닭갈비 어묵볶음 오이무침 김치 버섯야채죽	기장밥 우동장국 메추리알곤약조림 돌나물무침 근대나물 김치 닭야채죽
				간식		간식		간식		간식	
				요플레 ——— 버터링/요구르트		요플레 ——— 과일푸딩		요플레 ——— 후렌치파이/두유		요플레 ——— 밤만쥬/주스	
6		7		8		9		10		11	
점심(686kcal)	저녁(671kcal)	점심(638kcal)	저녁(705kcal)	점심(712kcal)	저녁(684kcal)	점심(725kcal)	저녁(717kcal)	점심(687kcal)	저녁(655kcal)	점심(639kcal)	저녁(649kcal)
잡곡밥 된장국 김치제육볶음 톳무침 청경채겉절이 김치 소고기야채죽	기장밥 맑은콩나물국 베이컨야채볶음 감자조림 수제장아찌 김치 새우야채죽	잡곡밥 고추장찌개 야채계란찜 아삭이양파무침 열무겉절이 김치 소라야채죽	기장밥 어묵국 불고기폭찹 고구마조림 홀그레인오이무침 김치 버섯야채죽	잡곡밥 미역국 소불고기 동부묵김가루무침 파채무침 김치 새우야채죽	기장밥 시래기국 동그랑땡조림 브로콜리초무침 구운호박무침 김치 호박죽	잡곡밥 계란파국 하이라이스 오복지무침 맛살꽈리조림 김치 깨죽	기장밥 오징어무국 돈육강정 코울슬로 얼갈이겉절이 김치 소고기야채죽	잡곡밥 콩나물냉국 강된장 멸치볶음 마늘쫑고추장무침 김치 소라야채죽	기장밥 팽이미소국 안동찜닭 실곤약야채무침 죽순야채볶음 김치 새우야채죽	잡곡밥 우거지해장국 소세지케찹볶음 콩자반 치커리무침 김치 버섯야채죽	기장밥 감자양파국 돈육야채볶음 호박조림 우무묵무침 김치 닭야채죽
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
요플레 ——— 찰떡쿠키/요구르트		요플레 ——— 밀크웨이퍼/두유		요플레 ——— 마들렌/요구르트		요플레 ——— 보리과자/주스		요플레 ——— 미니사과쿠키/두유		요플레 ——— 미니롤케이크/요구르트	
13		14		15		16		17 .		18	
점심(668kcal)	저녁(670kcal)	점심(682kcal)	저녁(713kcal)	점심(743kcal)	저녁(674kcal)	점심(652kcal)	저녁(669kcal)	점심	저녁	점심(653kcal)	저녁(705kcal)
잡곡밥 된장국 제육볶음 곤약표고조림 해초무침 김치 닭야채죽	기장밥 미역국 닭살감자조림 동부묵무침 양배추홀그레인무침 김치 새우야채죽	잡곡밥 어묵국 궁중떡볶이 콩나물겨자무침 얼갈이겉절이 김치 깨죽	기장밥 된장국 소고기야채볶음 병아리콩조림 파채무침 김치 버섯야채죽	잡곡밥 뼈없는감자탕 두부조림 부추겉절이 도시락김 김치 소라야채죽	기장밥 사골국 꽁치캔김치조림 우엉채볶음 근대나물 김치 호박죽	잡곡밥 묵사발 닭볶음탕 미역줄기볶음 청경채겉절이 김치 흑임자죽	기장밥 다시마채무국 돈불고기 마늘쫑멸치볶음 수제양파장아찌 김치 소고기야채죽			잡곡밥 들깨버섯국 돈채굴소스볶음 알감자조림 무생채 김치 버섯야채죽	기장밥 미소장국 돈까스조림 꼬시래기무침 치커리무침 김치 닭야채죽
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
요플레 ——— 버터링/요구르트		요플레 ——— 쿠키/두유		요플레 ——— 에이스/요구르트		요플레 ——— 야채크래커/주스		———		요플레 ——— 미니팬케익/두유	

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

20		21		22		23		24		25	
점심(655kcal)	저녁(728kcal)	점심(740kcal)	저녁(683kcal)	점심(645kcal)	저녁(681kcal)	점심(682kcal)	저녁(693kcal)	점심(774kcal)	저녁(707kcal)	점심(663kcal)	저녁(651kcal)
잡곡밥 된장국 시래기불고기 브로콜리초무침 어묵볶음 김치 소고기야채죽	기장밥 부대찌개 차돌감자조림 죽순채야채볶음 얼갈이겉절이 김치 새우야채죽	잡곡밥 홍합무국 짜장소스 해파리냉채 수제장아찌 김치 소라야채죽	기장밥 바지락미역국 숯불맛닭조림 피망야채볶음 마늘쫑무침 김치 버섯야채죽	잡곡밥 콩나물국 야채계란찜 연근조림 청경채겉절이 김치 깨죽	기장밥 아욱국 고추장불고기 우무묵무침 그린빈건새우볶음 김치 호박죽	잡곡밥 미역냉국 비벼먹는장조림 미나리무침 열무겉절이 김치 흑임자죽	기장밥 소고기무국 참치김치볶음 양배추참깨무침 시래기지짐 김치 소고기야채죽	잡곡밥 닭다리삼계탕 청포묵무침 고들빼기무침 도시락김 김치 새우야채죽	기장밥 순두부백탕 소고기버섯소스 유부냉채 짜사이무침 김치 소라야채죽	잡곡밥 된장국 갈비맛불고기 파채무침 어묵잡채 김치 버섯야채죽	기장밥 토란국 돈육숙주볶음 꽈리조림 오이지무침 김치 닭야채죽
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
요플레 미니카스테라/요구르트		요플레 포테이토초코/주스		요플레 카스타드/요구르트		요플레 엄마손파이/두유		요플레 과일푸딩		요플레 랑그드샤/두유	
27		28		29		30		31			
점심(675kcal)	저녁(692kcal)	점심(711kcal)	저녁(648kcal)	점심(683kcal)	저녁(688kcal)	점심(657kcal)	저녁(706kcal)	점심(687kcal)	저녁(653kcal)		
잡곡밥 고추장찌개 돈불고기 콩자반 부추양파무침 김치 소고기야채죽	기장밥 된장국 오징어야채볶음 새송이조림 해초무침 김치 새우야채죽	보리밥 콩나물국 계란후라이+약고추장 열무겉절이 무생채 김치 소라야채죽	기장밥 버섯두부국 떡갈비조림 실곤약야채무침 청경채겉절이 김치 버섯야채죽	잡곡밥 된장국 돈육감자찜 비빔당면 오이생채 김치 깨죽	기장밥 미역국 동태무조림 굴소스야채볶음 마늘쫑무침 김치 호박죽	잡곡밥 우거지해장국 마파두부 꼬시래기무침 치커리무침 김치 흑임자죽	기장밥 오징어무국 소고기버섯소스 미역줄기초무침 도토리묵무침 김치 소고기야채죽	잡곡밥 청국장 닭살곤약조림 멸치볶음 얼갈이겉절이 김치 새우야채죽	기장밥 사골국 불맛불고기 삼색겨자채 근대나물 김치 소라야채죽		
간식		간식		간식		간식		간식			
요플레 유자치즈과자/요구르트		요플레 롤리폴리/두유		요플레 휘낭시에/요구르트		요플레 크리스피롤/주스		요플레 쿠키/두유			

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.