

# 식단표

2026년 07월

더나눔노인주간보호센터

| 구분       |          |                                                   |                                                     | 수(07.01)                                            | 목(07.02)                                           | 금(07.03)                                         | 토(07.04)                                                 |
|----------|----------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |          |                                                   |                                                     | 잡곡밥<br>순두부양배추국<br>갈치감자조림<br>소세지피망떡볶음<br>콩나물무침<br>김치 | 잡곡밥<br>시래기국<br>제육볶음<br>양배추쌈쌈장<br>부추무생채<br>김치       | 잡곡밥<br>동태탕<br>계란찜<br>감자민짜조림<br>깻순겉절이<br>김치       | 잡곡밥<br>북어콩나물국<br>소고기마파두부<br>어묵맛살마늘쌈<br>볶음<br>야채겉절이<br>김치 |
| 저녁<br>식단 |          |                                                   |                                                     | 잡곡밥<br>꽃게탕<br>옥수수콘김치전<br>목이들깨나물<br>오이겉절이<br>김치      | 잡곡밥<br>수제비미역국<br>단호박조랭이조림<br>멸치견과류볶음<br>가지나물<br>김치 | 잡곡밥<br>들깨토란국<br>참치김치볶음<br>도토리묵양념장<br>호박나물<br>김치  | 잡곡밥<br>부대찌개<br>가자미튀김<br>양념오복지<br>얼갈이나물<br>김치             |
| 오전<br>간식 |          |                                                   |                                                     | 새우살두부죽                                              | 녹두죽                                                | 사골죽                                              | 단호박죽                                                     |
| 구분       | 일(07.05) | 월(07.06)                                          | 화(07.07)                                            | 수(07.08)                                            | 목(07.09)                                           | 금(07.10)                                         | 토(07.11)                                                 |
| 점심<br>식단 |          | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>코다리무조림<br>미역줄기볶음<br>노각양념무침<br>김치 | 잡곡밥<br>미역오이냉국<br>짜장<br>단무지채부추무침<br>제철나물<br>김치       | 잡곡밥<br>김치콩나물국<br>돈치게란장조림<br>오징어양념젓갈<br>청경채나물<br>김치  | 잡곡밥<br>아귀맑은탕<br>닭간장조림<br>무생채양념무침<br>호박나물<br>김치     | 잡곡밥<br>소고기무국<br>오징어조랭이볶음<br>청각새콤무침<br>버섯나물<br>김치 | 잡곡밥<br>등뼈시래기탕<br>해물까스<br>김자반무침<br>시금치나물<br>김치            |
| 저녁<br>식단 |          | 잡곡밥<br>모듬어묵탕<br>미트볼조림<br>해초샐러드<br>고구마대나물<br>김치    | 잡곡밥<br>버섯청국장<br>너비아니조림<br>숙주오이채나물<br>참나물무침<br>김치    | 잡곡밥<br>유부팽이국<br>쫄면야채무침<br>단호박조림<br>고사리나물<br>김치      | 잡곡밥<br>오리탕<br>호박야채전<br>양념오복지<br>제철나물<br>김치         | 잡곡밥<br>감자호박국<br>비엔나야채볶음<br>깻잎장아찌<br>열무나물<br>김치   | 잡곡밥<br>북어미역국<br>훈제오리볶음<br>양배추찜<br>오이겉절이<br>김치            |
| 오전<br>간식 |          | 해물야채죽                                             | 견과류죽                                                | 소고기죽                                                | 닭가슴살죽                                              | 계란표고죽                                            | 콩죽                                                       |
| 구분       | 일(07.12) | 월(07.13)                                          | 화(07.14)                                            | 수(07.15)                                            | 목(07.16)                                           | 금(07.17)                                         | 토(07.18)                                                 |
| 점심<br>식단 |          | 잡곡밥<br>동태매운탕<br>제육김치볶음<br>어묵간장조림<br>상추쌈쌈장<br>김치   | 잡곡밥(생신잔치)<br>소고기미역국<br>한식잡채<br>두부계란전<br>고사리나물<br>김치 | 잡곡밥(초복)<br>녹두삼계탕<br>열무물김치<br>김치                     | 잡곡밥<br>시래기국<br>오징어야채초무침<br>알감자조림<br>부추오이겉절이<br>김치  | 잡곡밥<br>콩나물냉국<br>카레<br>양념깻잎지<br>얼갈이된장나물<br>김치     | 잡곡밥<br>호박감자수제비<br>임연수조림<br>순두부양념장<br>무생채<br>김치           |
| 저녁<br>식단 |          | 잡곡밥<br>계란만두국<br>순대야채볶음<br>멸치견과류조림<br>토란대나물<br>김치  | 잡곡밥<br>부대찌개<br>콩고기볶음<br>청포묵무침<br>도라지나물<br>김치        | 잡곡밥<br>낙지연포탕<br>만두튀김.초간장<br>콩나물찜<br>제철나물<br>김치      | 잡곡밥<br>소고기얼큰국<br>스크램블에그<br>목이들깨나물<br>고춧잎무침<br>김치   | 잡곡밥<br>꽃게탕<br>두부참치조림<br>해파리냉채<br>제철나물<br>김치      | 잡곡밥<br>김치국<br>돈갈비찜<br>양배추쌈쌈장<br>야채겉절이<br>김치              |
| 오전<br>간식 |          | 사골야채죽                                             | 소고기죽                                                | 단호박죽                                                | 팥죽                                                 | 두부계란새우죽                                          | 콩죽                                                       |

| 구분       | 일(07.19) | 월(07.20)                                            | 화(07.21)                                      | 수(07.22)                                           | 목(07.23)                                         | 금(07.24)                                        | 토(07.25)                                          |
|----------|----------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |          | 잡곡밥<br>등뼈탕<br>계란장조림<br>후르츠야채샐러드<br>청경채나물<br>김치      | 잡곡밥<br>육개장<br>고등어튀김<br>두부새우살나물<br>열무나물<br>김치  | 잡곡밥<br>시래기국<br>4색비빔밥<br>고추장 김가루<br>계란 돈육<br>김치     | 잡곡밥<br>홍합미역국<br>짜장<br>단무지락교무침<br>얼갈이초겉절이<br>김치   | 잡곡밥<br>청국장<br>명태엿장조림<br>청각새콤무침<br>숙주나물<br>김치    | 잡곡밥<br>오이홍고추냉국<br>양념소불고기<br>실곤약초무침<br>도라지나물<br>김치 |
| 저녁<br>식단 |          | 잡곡밥<br>떡만두국<br>돈까스&소스<br>고구마조림<br>오이나물<br>김치        | 잡곡밥<br>동태알탕<br>호박전<br>오징어젓갈<br>제철나물<br>김치     | 잡곡밥<br>호박고추장찌개<br>너비아니조림<br>마카로니샐러드<br>토란대나물<br>김치 | 잡곡밥<br>참치김치국<br>아귀콩나물찜<br>연근콩조림<br>상추부추겉절이<br>김치 | 잡곡밥<br>북어국<br>닭살겨자냉채<br>멸치볶음<br>노각나물<br>김치      | 잡곡밥<br>들깨버섯국<br>동태계란전<br>젓갈&야채쌈<br>시금치나물<br>김치    |
| 오전<br>간식 |          | 해물죽                                                 | 검은콩죽                                          | 소고기죽                                               | 녹두죽                                              | 단호박죽                                            | 토종닭야채죽                                            |
| 구분       | 일(07.26) | 월(07.27)                                            | 화(07.28)                                      | 수(07.29)                                           | 목(07.30)                                         | 금(07.31)                                        |                                                   |
| 점심<br>식단 |          | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>생선까스 소스<br>도토리묵양념장<br>열무된장무침<br>김치 | 잡곡밥<br>시래기국<br>갈치무조림<br>순두부양념장<br>제철나물<br>김치  | 잡곡밥<br>호박감자수제비<br>야채계란말이<br>쫄면야채무침<br>얼갈이나물<br>김치  | 잡곡밥<br>어묵국<br>카레<br>양념깻잎지<br>콩나물무침<br>김치         | 잡곡밥<br>계란탕<br>오징어야채볶음<br>해초샐러드<br>묵곤약메란조림<br>김치 |                                                   |
| 저녁<br>식단 |          | 잡곡밥<br>꽃게탕<br>돈채표고볶음<br>단호박조림<br>오이부추겉절이<br>김치      | 잡곡밥<br>오이냉국<br>동그랑땡전<br>감자채험볶음<br>고사리나물<br>김치 | 잡곡밥<br>아귀콩나물국<br>참치김치볶음<br>무생채<br>가지나물<br>김치       | 잡곡밥<br>북어채무국<br>돈수육<br>양배추쌈<br>고구마대나물<br>김치      | 잡곡밥<br>감자호박국<br>병어무조림<br>오복지<br>제철나물<br>김치      |                                                   |
| 오전<br>간식 |          | 사골죽                                                 | 병아리콩죽                                         | 표고계란죽                                              | 견과류죽                                             | 팥죽                                              |                                                   |

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