

식 단 표

2026년 7월

정평실버복지센터재가장기요양기관

구분	월	화	수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심식단			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
			북어콩나물국 임연수구이 멸치야채볶음 호박볶음	육개장 오징어야채볶음 다시마전 오이무침	얼갈이배춧국 제육볶음 견과류연근조림 물김치	두부된장찌개 조기구이 깨순멸치볶음 콩나물무침
			김치	김치	김치	김치
저녁식단			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
			북어콩나물국 두부구이/양념장 풋고추된장무침 물김치	육개장 어묵김치볶음 다시마전 상추겉절이	얼갈이배춧국 돈육버섯볶음 도토리묵무침 깻잎지무침	두부된장찌개 순두부찌개 깨순멸치볶음 오이무침
			김치	김치	김치	김치
오전간식			호두아몬드죽/차	북어야채죽/차	조갯살야채죽/차	버섯야채죽/차
오후간식			잔치국수	주스	찜감자	두유
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심식단	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	오이냉국 닭볶음탕 부추전 물김치	얼갈이배춧국 코다리무조림 가지볶음 도라지오이생채	조갯살미역국 카레 멸치우영조림 열무나물무침	닭개장 고등어구이 어묵김치찌개 호박버섯볶음	버섯들깨탕 마파두부 고추전 다시마조림	만둣국 계란찜 마늘쫄새우볶음 숙주나물무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
저녁식단	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	맑은콩나물국 호박버섯볶음 깨순조림 풋고추된장무침	얼갈이배춧국 감자조림 도라지오이생채 양파장아찌	조갯살미역국 짜장 멸치우영조림 깻잎지무침	닭개장 두부찌개 부추전 김가루파무침	고디국 마파두부 오이무침 깻잎장아찌	김치콩나물국 감자조림 풋고추된장무침 오이무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
오전간식	호두아몬드죽/차	버섯야채죽/차	땅콩죽/차	북어야채죽/차	계란야채죽/차	땅콩죽/차
오후간식	콩국수	구운계란	초코파이	카스타드	묵사발	두유
구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심식단	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	배춧국 돼지불고기 견과류연근조림 양배추샐러드	소고기미역국 임연수구이 병아리콩조림 배추된장무침	닭곰탕 두부찌개 멸치야채볶음 오이무침	콩나물국 오징어초무침 부추전 우영채볶음	고디국 닭찜 명엽채볶음 호박버섯볶음	오이냉국 코다리무조림 부추산적조림 다시마채무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
저녁식단	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	배춧국 돈육버섯볶음 견과류연근조림 순두부/양념장	소고기미역국 호박야채전 어묵야채볶음 오이무침	닭곰탕 어묵김치볶음 가지볶음 김가루파무침	김치콩나물국 감자조림 김가루파무침 풋고추된장무침	고디국 계란찜 우영채볶음 명엽채볶음	두부된장찌개 물미역초무침 우영채볶음 호박볶음
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
오전간식	야채콩죽/차	땅콩죽/차	버섯야채죽/차	야채콩죽/차	호두아몬드죽/차	계란야채죽/차
오후간식	잔치국수	카스타드	수박	단호박죽	초코파이	두유

구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심식단	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	육개장 임연수구이 가지볶음 풋고추된장무침	배춧국 닭볶음탕 계란찜 숙갓무침	고디국 코다리무조림 부추산적 다시마채무침	북어콩나물국 잡채 두부찌개 오이무침	얼갈이배춧국 수육/상추쌈 김치어묵찌개 양파초절임	조갯살미역국 탕수만두 병아리콩조림 숙주맛살무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
저녁식단	육개장 어묵야채볶음 가지볶음 배추된장무침	배춧국 호박버섯볶음 양배추찜/쌈장 오이무침	고디국 순두부/양념장 부추산적 김가루파무침	북어콩나물국 잡채 버섯장조림 콩나물무침	얼갈이배춧국 돈육두부찌개 오이무침 물김치	조갯살미역국 햄양배추볶음 병아리콩조림 숙주맛살무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	육개장 닭개장 고등어무조림 가지볶음 양배추샐러드	배춧국 얼갈이배춧국 제육볶음 우영채볶음 오이무침	고디국 버섯들깨탕 조기구이 명엽채볶음 호박버섯볶음	북어콩나물국 잡채 두부찌개 오이무침	북어콩나물국 잡채 두부찌개 오이무침	북어콩나물국 잡채 두부찌개 오이무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
오전간식	땅콩죽/차	호두아몬드죽/차	버섯야채죽/차	계란야채죽/차	야채콩죽/차	땅콩죽/차
오후간식	어묵탕	구운계란	카스타드	두유	잔치국수	초코파이
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심식단	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	닭개장 고등어무조림 가지볶음 양배추샐러드	얼갈이배춧국 제육볶음 우영채볶음 오이무침	고디국 버섯들깨탕 조기구이 명엽채볶음 호박버섯볶음	북어콩나물국 잡채 두부찌개 오이무침	북어콩나물국 잡채 두부찌개 오이무침	
	김치	김치	김치	김치	김치	
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
저녁식단	육개장 어묵야채볶음 풋고추된장무침 김가루파무침	배춧국 얼갈이배춧국 돈육버섯볶음 우영채볶음 열무나물무침	고디국 버섯들깨탕 호박야채전 명엽채볶음 김가루파무침	북어콩나물국 잡채 두부찌개 오이무침	북어콩나물국 잡채 두부찌개 오이무침	
	김치	김치	김치	김치	김치	
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	육개장 닭개장 고등어무조림 가지볶음 양배추샐러드	배춧국 얼갈이배춧국 제육볶음 우영채볶음 오이무침	고디국 버섯들깨탕 조기구이 명엽채볶음 호박버섯볶음	북어콩나물국 잡채 두부찌개 오이무침	북어콩나물국 잡채 두부찌개 오이무침	
	김치	김치	김치	김치	김치	
오전간식	땅콩죽/차	북어야채죽/차	호두아몬드죽/차	계란야채죽/차	야채콩죽/차	
오후간식	카스타드	찐감자	두유	초코파이	잔치국수	

* 위 메뉴는 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.



정명실버복지센터