

식단표

2026년 07월

봄날주간보호센터

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단				잡곡밥 콩나물불고기 아몬드멸치조림 호박나물볶음 감자근대국 배추김치	잡곡밥 모듬장조림 두부조림 콩나물무침 콩나물국 배추김치	잡곡밥 생선구이 토마토에그스크 램블 열무나물무침 어묵탕 배추김치	잡곡밥 돼지고기무조림 호박나물 우영조림 배추된장국 배추김치
저녁 식단				잡곡밥 자장볶음 탕수육/소스 단무지무침 팽이계란국 배추김치	잡곡밥 가자미순살 너비아니계란전 된장나물 소고기국 배추김치	잡곡밥 닭갈비 과일샐러드 연근조림 오징어국 배추김치	잡곡밥 오리불고기 가지나물 버섯볶음 무국 배추김치
오전 간식				녹두죽 배추김치	흑임자죽 배추김치	소고기야채죽 배추김치	땅콩죽 배추김치
구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단		잡곡밥 코다리조림 브로콜리어묵조 림 배추나물겉절이 소고기국 배추김치	잡곡밥 양미리강정 감자조림 오이소박이 시락국 배추김치	잡곡밥 고추잡채 탕수육/소스 연근조림 팽이계란국 배추김치	잡곡밥 닭불고기 감자채볶음 단호박샐러드 오징어무국 배추김치	잡곡밥 소고기샐러드 마파두부 김가루잔파무침 울갱이단배추국 배추김치	잡곡밥 계란장조림 우영볶음 오이양배추무침 북어미역국 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 돼지불고기 계란말이 동초겉절이 근대국 배추김치	잡곡밥 오리불고기 소시지전 숙주나물 어묵탕 배추김치	잡곡밥 김치찜 두부계란전 그린샐러드 콩나물국 배추김치	잡곡밥 장조림 새우가스 도라지나물 육개장 배추김치	잡곡밥 닭불고기 멸치볶음 오이무침 북어국 배추김치	잡곡밥 가자미구이 감자조림 근대나물 소고기무국 배추김치
오전 간식		소고기야채죽 배추김치	땅콩죽 배추김치	녹두죽 배추김치	흑임자죽 배추김치	소고기야채죽 배추김치	땅콩죽 배추김치
구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	잡곡밥 닭조림 멸치호두조림 오이소박이 콩나물국 배추김치	잡곡밥 오리불고기 동그랑땡완자완 탕 양배추게맛살겨 지무침 무우채콩나물국 배추김치	잡곡밥 돈육굴소스볶음 계란찜 오이무채무침 버섯탕국 배추김치	잡곡밥 멸치볶음 마늘지무침 김가루무침 반계탕 배추김치	잡곡밥 생선구이 감자조림 단배추무침 소고기탕국 배추김치	잡곡밥 안동찜닭 가지나물 아몬드멸치조림 들깨무국 배추김치	잡곡밥 돼지고기숙주볶 음 두부조림 배추겉절이 단배추국 배추김치
저녁 식단	일품요리(콩국수) 배추김치	잡곡밥 고추잡채 미트볼조림 돌나물오이무침 북어미역국 배추김치	일품요리(잡채밥) 배추김치	잡곡밥 고추장불고기 계란말이 연근조림 김치콩나물국 배추김치	잡곡밥 소불고기 어묵볶음 김가루잔파무침 계란국 배추김치	잡곡밥 생선구이 감자채볶음 된장나물 두부된장국 배추김치	잡곡밥 콩치조림 메추리알조림 오이무침 근대국 배추김치
오전 간식	소고기야채죽 배추김치	소고기야채죽 배추김치	땅콩죽 배추김치	녹두죽 배추김치	흑임자죽 배추김치	소고기야채죽 배추김치	땅콩죽 배추김치

구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단		잡곡밥 콩나물불고기 들기름고사리볶음 김가루잔파무침 맛살계란국 배추김치	잡곡밥 고구마닭조림 아몬드연근조림 도라지나물 미역국 배추김치	잡곡밥 콩치김치조림 마늘쫄새우볶음 야채묵무침 북어국 배추김치	잡곡밥 고추장불고기 두부조림 된장나물 시락국 배추김치	잡곡밥 모듬장조림 마파가지볶음 호박나물 김치두부국 배추김치	잡곡밥 돼지김치찜 감자조림 고사리나물 무들깨국 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 소고기고추잡채 두부조림 취나물볶음 된장국 배추김치	잡곡밥 돼지장조림 호박나물 콩나물무침 새우들깨무국 배추김치	잡곡밥 카레라이스 계란말이 가지나물 김치찌개 배추김치	잡곡밥 코다리조림 양미리강정 우영조림 닭곰탕 배추김치	잡곡밥 닭조림 멸치호두조림 오이소박이 콩나물국 배추김치	잡곡밥 가자미순살강정 들깨무나물 묵무침 소고기국 배추김치
오전 간식		소고기야채죽 배추김치	땅콩죽 배추김치	녹두죽 배추김치	흑임자죽 배추김치	소고기야채죽 배추김치	땅콩죽 배추김치
구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단		잡곡밥 닭불고기 호박버섯볶음 우영채볶음 콩나물김치국 배추김치	잡곡밥 고추잡채 고추장감자조림 무채볶음 두부된장국 배추김치	잡곡밥 코다리조림 브로콜리어묵조림 열무된장나물 어묵국 배추김치	잡곡밥 콩치호박조림 고사리볶음 오이양파무침 닭개장 배추김치	잡곡밥 생선구이 가지나물 연근조림 열무된장국 배추김치	
저녁 식단		잡곡밥 새우고추잡채 소시지계란전 맛살콩나물겨자 무침 북어미역국 배추김치	잡곡밥 닭조림 돈까스샐러드 옥수수에그스크 램블 돼지찌개 배추김치	잡곡밥 돼지불고기 비엔나야채볶음 배추나물 북어국 배추김치	잡곡밥 감자닭조림 참치두부조림 고사리나물 새우콩나물국 배추김치	잡곡밥 김치찜 계란말이 오이고추장무침 어묵탕 배추김치	
오전 간식		소고기야채죽 배추김치	땅콩죽 배추김치	녹두죽 배추김치	흑임자죽 배추김치	소고기야채죽 배추김치	

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