소망노인주간보호센터 2026년 7월 식단표

<간식>
월: 과일 화: 요거트 수: 두유/시리얼 목: 과일
금: 두유 토: 빵

				1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
점심				잡곡밥 콩가루배춧국 간장돼지불고기 상추/쌈장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 무고등어조림 청경채나물 근대나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 고구마돈까스/소스 마카로리콘샐러드 시금치나물 배추김치	잡곡밥 파송송계란국 훈제오리청경채볶음 브로콜리두부무침 다진무말랭이 배추김치
저녁				잡곡밥 팽이버섯유부국 메추리알장조림 총알새송이볶음 호박나물 배추김치	잡곡밥 콩나물맑은국 오징어야채볶음 오이무침 배추된장나물 백김치	잡곡밥 건새우국 가지볶음 야채달걀말이 맛살숙주나물 배추김치	
	5(일)	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
점심	잡곡밥 들깨열무된장국 소불고기청경채볶음 브로콜리/초장 배추나물 백김치	잡곡밥 사골우거지국 고등어카레구이 양상추치커리무침 시래기된장나물 배추김치	잡곡밥 건새우아욱국 춘천식닭갈비 쑥갓두부무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 야채감자고로케/케첩 순두부야채계란찜 근대나물 배추김치	잡곡밥 달걀파국 닭볶음탕 양배추찜/쌈장 숙주무침 배추김치	잡곡밥 잔치국수 생선까스/소스 단무지부추무침 참외오이샐러드 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 마늘쫑볶음 동그랑땡 치커리무침 배추김치
저녁		잡곡밥 호박감자된장국 감자채볶음 연두부/양념장 청경채나물 배추김치	잡곡밥 만둣국 카레 브로콜리볶음 오이생채 배추김치	잡곡밥 김치콩비지찌개 순대/소금 메추리알장조림 호박나물 배추김치	잡곡밥 미역장국 고등어김치조림 콩나물무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 마늘쫑볶음 동그랑땡 양상추무침 배추김치	
	12(일)	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
점심	잡곡밥 시금치바지락살된장국 훈제오리채소찜 느타리버섯볶음 부추오이겉절이 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 고등어카레구이 브로콜리꽃맛살무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 미니돈까스/케첩 총알새송이볶음 배추나물 수제깍두기	잡곡밥 닭백숙 느타리버섯볶음 도토리묵무침 배추김치 수박화채	잡곡밥 미소된장국 계란후라이 삼색나물 (당근,양파,호박) 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 단호박조림 파프리카돈육잡채 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 들깨수제비 닭볶음탕 아삭이고추오이무침 배추된장나물 깍두기
저녁		잡곡밥 들깨칼국수 탕수육/파인애플소스 단호박샐러드 오이피클 배추김치	잡곡밥 모듬어묵국 닭가슴살오이냉채 상추무침 호박나물 배추김치	잡곡밥 유부쑥갓국 메추리알장조림 양배추표고버섯볶음 시래기된장지짐 배추김치	잡곡밥 김치콩비지찌개 너비아니구이 맛살브로콜리볶음 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 물만둣국 생선동그랑땡 돌자반부추무침 숙주맛살무침 배추김치	
	19(일)	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
점심	잡곡밥 콩가루배춧국 훈제오리청경채볶음 양배추쌈 오이나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 야채감자고로케/케첩 계란찜 근대나물 배추김치	잡곡밥 호박감자된장국 마늘쫑돈육볶음 콩나물들깨찜 도토리묵샐러드 배추김치	잡곡밥 우동 고구마돈까스/소스 마카로니콘샐러드 근대나물 배추김치	잡곡밥 콩나물맑은국 꽁치감자조림 오이무침 브로콜리/초장 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 우민찌야채볶음 깻잎지 참나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 애호박전 근대나물 깍두기 배추김치
저녁		잡곡밥 모듬어묵국 느타리볶음 곤약메추리알꽈리장조림 쑥갓두부나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 고등어조림 시금치무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 무청들깨시래기국 김자반 야채달걀말이 미나리숙주나물 배추김치	잡곡밥 만둣국 닭볶음탕 꽃맛살오이무침 시래기된장나물 배추김치	잡곡밥 바지락살칼국수 계란찜 버섯볶음 병아리콩조림 배추김치	
	26(일)	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
점심	잡곡밥 들깨열무된장국 소불고기볶음 새송이버섯조림 취나물 배추김치	잡곡밥 잔치국수 찐만두/양념장 단무지 도토리묵상추무침 배추김치	기장밥 김치콩비지찌개 너비아니구이 맛살브로콜리볶음 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 코다리찜 느타리버섯볶음 호박나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 닭볶음 실곤약무침 참나물 배추김치	잡곡밥 삼색수제비국 삼치카레구이 어묵채볶음 비름나물 배추김치	
저녁		잡곡밥 시래기바지락살된장국 곤약메추리알장조림 쑥갓두부무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 호박감자된장국 소고기가지볶음 야채계란찜 오이나물 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 두부조림 김구이 숙주나물 배추김치	잡곡밥 달걀파국 깻잎조림 돼지고기모듬장조림 근대나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 제육두루치기 콩조림 시래기나물 배추김치	

HOPE 소망노인주간보호센터
HOPE SILVER DAY CARE CENTER