

식단표

2026년 07월

서울강동데이케어센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			잡곡밥 육개장 온두부&양념장 미니새송이볶음 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 유부장국 치킨까스 어묵채볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥 버섯된장국 훈제오리볶음 우엉조림 해파리냉채 배추김치	잡곡밥 순두부국 떡갈비구이 푸실리샐러드 취나물무침 배추김치
저녁 식단			잡곡밥 얼갈이된장국 돈육장조림 구이김 노각무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돈육간장불고기 양배추쌈&쌈장 근대나물 배추김치	잡곡밥 홍합무국 오징어콩나물볶음 파리멸치볶음 궁채절임 배추김치	잡곡밥 김치수제비국 스크램블에그 콩자반 돌나물&초장 배추김치
오전 간식			흑임자죽	영양죽	영양죽	영양죽
오후 간식			참외	요플레	감자떡	붕어빵
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	잡곡밥 순살감자탕 불어묵조림 메추리알샐러드 숙주나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 명태무조림 미역줄기볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 북어국 생선까스 고구마샐러드 실곤약무침 배추김치	잡곡밥 참치김치국 두부양념조림 연근조림 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 닭갈비 쌈무, 깻잎쌈&쌈장 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 어묵속갓국 메추리알조림 브로콜리&초장 오징어젓갈 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 콩비지찌개 닭살채소볶음 표고버섯볶음 마늘쫄무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 알떡스테이크 햄그린빈볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 돈채피망볶음 땅콩조림 열무나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 동그랑땡전 감자조림 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 바지락무국 순대채소볶음 도라지나물 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 유채된장국 비엔나볶음 애호박볶음 고추잎무침 배추김치
오전 간식	호박죽	영양죽	흑임자죽	영양죽	영양죽	영양죽
오후 간식	약밥	감자	오뜨	요플레	황도	슈크림빵
구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	가지밥&양념장 배추된장국 연양식불고기 구이김 청포묵무침 배추김치	잡곡밥 맑은순두부국 고등어김치조림 새송이버섯볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 해물완자전 우엉조림 오이맛고추무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 파리게란장조림 마늘쫄볶음 오징어초무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 돈육메추리알조림 고사리볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 청파래오징어까스 느타리버섯볶음 양파장아찌 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 소고기샤브샤브국 잡채어묵볶음 고들빼기무침 미역초무침 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 돈육간장불고기 상추쌈&쌈장 무생채 배추김치	잡곡밥 오징어무국 마파두부 감자채볶음 김자반 배추김치	잡곡밥 감자양파국 불고기양배추전 명엽채조림 명이나물 배추김치	잡곡밥 황태국 임연수조림 연근조림 올방개묵무침 배추김치	잡곡밥 계란국 훈제오리볶음 구운파래김&양념장 무짬지채무침 배추김치
오전 간식	호박죽	영양죽	흑임자죽	영양죽	영양죽	영양죽
오후 간식	카스타드	소보르양빵	증편	요플레	찰보리빵	물만두

구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	잡곡밥 팽이장국 카레 가지탕수 오이무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 삼치무조림 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 찜닭 무나물 새송이초무침 배추김치	잡곡밥 아욱국 오리불고기 상추쌈&쌈장 콩나물맛살겨자채 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 소불고기 잡채 된장깻잎지 배추김치	잡곡밥 어묵국 너비아니구이 맛살샐러드 고추잎무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 감자옹심이국 두부완자구이 단호박샐러드 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 유부국 등심돈까스 감자샐러드 시금치나물 배추김치	잡곡밥 애호박새우젓국 돈육김치찜 검정&흰콩조림 동부묵무침 배추김치	잡곡밥 소고기우거지국 계란말이 느타리버섯볶음 구이김 배추김치	잡곡밥 두부김치국 가자미조림 가지양파볶음 마늘지 배추김치	잡곡밥 물만두국 후랑크채소볶음 연두부&양념장 치커리무침 배추김치
오전 간식	호박죽	영양죽	흑임자죽	영양죽	영양죽	영양죽
오후 간식	단팥빵	감자	숙개떡	요플레	케익	카스타드
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	잡곡밥 들깨미역국 어묵채볶음 주키니호박볶음 양념깻잎무침 배추김치	잡곡밥 홍합무국 돈채굴소스볶음 단호박튀김 해초무침 배추김치	잡곡밥 콩국수 메밀전병 연근조림 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 어묵잡채 잔멸치볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 우육콩국 제육볶음 상추쌈&쌈장 미나리무생채 배추김치	
저녁 식단	잡곡밥 청국장찌개 계란말이 양송이버섯볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 오징어볶음 마늘쫄볶음 김자반 배추김치	잡곡밥 대구탕 동그랑땡전 강낭콩조림 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 부대찌개 스크램블에그 브로콜리들깨볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 참치추어탕 두부스틱튀김 콘샐러드 청경채겉절이 배추김치	
오전 간식	호박죽	영양죽	흑임자죽	영양죽	영양죽	
오후 간식	바나나	카스테라	수박	요플레	안흥찐빵	

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