

식단표

2026년 7월

인천중구주간보호센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
아침 식단			백미밥/잡곡밥 흑임자죽 설령탕 해물동그랑땡전 콩나물무침 시금치나물 배추김치 (749kcal)	백미밥/잡곡밥 야채죽 북엇국 계란찜 마늘쫀볶음 우엉조림 배추김치 (650kcal)	백미밥/잡곡밥 단호박죽 미역국 짜장찜닭 옥수수전 참나물무침 배추김치 (778kcal)	백미밥/잡곡밥 흰죽 아욱국 훈제오리아채볶음 고구마샐러드 썩갓무침 배추김치 (801kcal)
점심 식단			백미밥/잡곡밥 사골우거지국 떡산적야채볶음 불어묵조림 무생채 배추김치 (820kcal)	백미밥/잡곡밥 미역국 닭안심두루치기 구이김 청경채겉절이 배추김치 (760kcal)	백미밥/흑미밥 두부장국 카레 멸치볶음 미역초무침 배추김치 (776kcal)	백미밥/흑미밥 콩나물국 해물동그랑땡전 미니새송이버섯볶음 얼갈이된장나물 배추김치 (790kcal)
저녁 식단			백미밥/흑미밥 계란파국 생선튀김 호박나물 치커리유자무침 배추김치 (800kcal)	백미밥/흑미밥 어묵국 돈채야채볶음 건새우무조림 오이무침 배추김치 (810kcal)	백미밥/흑미밥 닭곰탕 계란장조림 마늘쫀어묵볶음 콩나물무침 배추김치 (749kcal)	백미밥/흑미밥 배추된장국 양념갈비맛 돈불고기 두부조림 부추오리엔탈무침 배추김치 (832kcal)
오전 간식			커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차
오후 간식			생도너츠 보리차	한입카스테라	미니약과 검은콩두유	사과
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
아침 식단	백미밥/잡곡밥 버섯죽 동태지리 잡채 감자채볶음 해초무침 배추김치 (733kcal)	백미밥/잡곡밥 소고기죽 매운어묵국 시금치스크램블 표고버섯죽순채볶음 진미채무침 배추김치 (659kcal)	백미밥/잡곡밥 야채죽 사골우거지국 비엔나컬리볶음 시래기된장무침 간장고추치 배추김치 (768kcal)	백미밥/잡곡밥 흰죽 건새우아욱국 닭살그린빈스볶음 썩갓두부무침 도라지무침 배추김치 (766kcal)	백미밥/잡곡밥 닭고기죽 콩비지지개 홍합무조림 메추리알조림 고들빼기무침 배추김치 (718kcal)	백미밥/잡곡밥 누룽지죽 계란파국 참치두부조림 열무무침 고사리나물 배추김치 (720kcal)
점심 식단	백미밥/잡곡밥 다시마무국 돼지불고기 양배추맛살볶음 깻잎지 배추김치 (730kcal)	백미밥/잡곡밥 미역국 너비아니구이 잡채 도토리묵무침 배추김치 (779kcal)	백미밥/잡곡밥 건새우아욱국 닭안심메추리알장조림 어묵볶음 치커리겉절이 배추김치 (790kcal)	백미밥/잡곡밥 유부팽이버섯국 훈제오리아채볶음 건새우무조림 부추겉절이 배추김치 (805kcal)	백미밥/잡곡밥 어묵국 짜장 두부조림 오이양파무침 배추김치 (760kcal)	백미밥/잡곡밥 콩나물국 제육볶음 고사리나물 얼갈이겉절이 배추김치 (820kcal)
저녁 식단	백미밥/잡곡밥 해물순두부국 고기완자전 가지나물 무생채 배추김치 (800kcal)	백미밥/잡곡밥 콩나물국 돼지불고기 버섯볶음 청경채무침 배추김치 (810kcal)	백미밥/잡곡밥 계란파국 오색모듬전 감자조림 견과류멸치볶음 배추김치 (799kcal)	백미밥/잡곡밥 미역국 오삼불고기 새송이버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (840kcal)	백미밥/잡곡밥 사골우거지국 계란찜 불어묵조림 열무된장나물 배추김치 (770kcal)	백미밥/잡곡밥 된장찌개 닭갈비 멸치마늘쫀볶음 깻잎지 배추김치 (832kcal)
오전 간식	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차
오후 간식	시리얼 우유	팔도너츠	참외	양갱 둥글레차	버터쿠키 메밀차	바나나

구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
아침 식단	백미밥/잡곡밥 소고기죽 배추국 두부양념조림 표고버섯볶음 시금치나물무침 배추김치 (705kcal)	백미밥/잡곡밥 버섯죽 소고기무국 스크램블에그 우영조림 간장깻잎지 배추김치 (743kcal)	백미밥/잡곡밥 야채죽 근대국 돈육장조림 어묵채볶음 숙갓무침 배추김치 (805kcal)	백미밥/잡곡밥 흰죽 팽이미소국 양송이카레라이스 미니돈까스 푸실리샐러드 배추김치 (740kcal)	백미밥/잡곡밥 계란죽 시래기된장국 닭살미나리조림 멸치볶음 아삭이고추무침 배추김치 (811kcal)	백미밥/잡곡밥 닭고기죽 우렁된장찌개 오삼불고기 어묵목이버섯볶음 민물새우무조림 배추김치 (850kcal)
점심 식단	백미밥/잡곡밥 우거지된장국 돈불고기 감자채볶음 콩나물무침 배추김치 (810kcal)	백미밥/잡곡밥 황태해장국 닭안심간장조림 가지나물 오이무침 배추김치 (760kcal)	백미밥/잡곡밥 미역국 고기완자전 미역초무침 멸치볶음 배추김치 (800kcal)	백미밥/잡곡밥 건새우무국 제육볶음 볼어묵조림 건새우마늘쫄볶음 배추김치 (740kcal)	백미밥/잡곡밥 닭곰탕 오색모듬전 잡채 부추겉절이 배추김치 (830kcal)	백미밥/잡곡밥 열무된장국 닭갈비 호박볶음 청경채겉절이 배추김치 (820kcal)
저녁 식단	백미밥/잡곡밥 어묵국 돈육매추리알장조림 건새우무조림 청경채무침 배추김치 (790kcal)	백미밥/잡곡밥 소고기무국 오색모듬전 버섯볶음 치커리무침 배추김치 (850kcal)	백미밥/잡곡밥 유부팽이버섯국 훈제오리아채볶음 멸치볶음 깻잎지 배추김치 (810kcal)	백미밥/잡곡밥 계란파국 치킨너겟 목이버섯볶음 도토리묵무침 배추김치 (799kcal)	백미밥/잡곡밥 다시마무국 양념갈비맛돈불고기 두부구이 호박볶음 배추김치 (850kcal)	백미밥/잡곡밥 순두부국 돼지고기팽이버섯볶음 가지나물 콩나물무침 배추김치 (790kcal)
오전 간식	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차
오후 간식	호두과자 보리차	파배기	수박화채	슈크림빵 둥글레차	요플레	흑임자떡
구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
아침 식단	백미밥/잡곡밥 흰죽 감자양파국 동그랑땡볶음 그린빈스맛살조림 가지양파무침 배추김치 (682kcal)	백미밥/잡곡밥 야채죽 두부장국 계란찜 우영채어묵조림 배추된장무침 배추김치 (625kcal)	백미밥/잡곡밥 소고기죽 순두부국 해물굴소스볶음 새송이햄조림 꼬시래기무침 배추김치 (677kcal)	백미밥/잡곡밥 버섯죽 버섯국 닭갈비 봉어묵볶음 양념깻잎지 배추김치 (756kcal)	백미밥/잡곡밥 누룽지죽 꽃게탕 매추리알조림 미역줄기볶음 비타민무침 배추김치 (675kcal)	백미밥/잡곡밥 계란죽 콩나물국 돈육두루치기 배추두부무침 근대나물 배추김치 (716kcal)
점심 식단	백미밥/잡곡밥 미역국 훈제오리아채볶음 마늘쫄멸치볶음 부추양파무침 배추김치 (850kcal)	백미밥/잡곡밥 어묵국 돼지불고기 버섯볶음 깻잎지 배추김치 (810kcal)	백미밥/잡곡밥 콩나물국 순살닭간장조림 맛살양배추볶음 열무된장나물 배추김치 (780kcal)	백미밥/잡곡밥 근대된장국 짜장 콩나물무침 도토리묵무침 배추김치 (840kcal)	백미밥/잡곡밥 배추된장국 떡산적야채볶음 건새우무조림 미역초무침 배추김치 (790kcal)	백미밥/잡곡밥 버섯찌개 닭볶음탕 두부조림 얼갈이나물 배추김치 (800kcal)
저녁 식단	백미밥/잡곡밥 사골우거지국 너비아니구이 브로콜리맛살볶음 고사리나물 배추김치 (750kcal)	백미밥/잡곡밥 두부장국 계란장조림 한식잡채 무나물 배추김치 (680kcal)	백미밥/잡곡밥 건새우무국 돈육가지볶음 마늘쫄어묵볶음 치커리유자무침 배추김치 (820kcal)	백미밥/잡곡밥 청국장찌개 닭갈비 두부구이 청경채겉절이 배추김치 (840kcal)	백미밥/잡곡밥 해물무국 깻잎불고기 청포묵무침 오이무침 배추김치 (810kcal)	백미밥/잡곡밥 미역국 계란찜 비엔나야채볶음 깻잎지 배추김치 (719kcal)
오전 간식	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차
오후 간식	미니핫도그	짬뽕 보리차	천도복숭아	한입카스테라 둥글레차	쿠키	토마토슬라이스

구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
아침 식단	백미밥/잡곡밥 야채죽 북어계란국 돈채버섯볶음 건파래볶음 상추겉절이 배추김치 (760kcal)	백미밥/잡곡밥 누룽지죽 누룽지탕 돈육장조림 사각어묵볶음 부추생채 배추김치 (790kcal)	백미밥/잡곡밥 흑임자죽 두부장국 가자미조림 양대콩조림 취나물무침 배추김치 (715kcal)	백미밥/잡곡밥 단호박국 쇠고기국 풋고추메란조림 도토리묵&양념장 꼬시래기무채무침 배추김치 (699kcal)	백미밥/잡곡밥 녹두죽 단배추국 우채버섯볶음 맛김 마늘쫄무침 배추김치 (740kcal)	
점심 식단	백미밥/잡곡밥 우거지된장국 너비아니구이 카레 무나물 배추김치 (830kcal)	백미밥/잡곡밥 다시마무국 닭안심야채볶음 버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (790kcal)	백미밥/잡곡밥 미역국 해물동그랑땡전 잡채 부추겉절이 배추김치 (850kcal)	백미밥/잡곡밥 북어무국 닭갈비 두부구이 오이무침 배추김치 (830kcal)	백미밥/잡곡밥 콩나물국 오삼불고기 양배추맛살볶음 깻잎지 배추김치 (840kcal)	
저녁 식단	백미밥/잡곡밥 콩나물국 돈채야채볶음 호박볶음 도토리묵무침 배추김치 (800kcal)	백미밥/잡곡밥 순두부국 오색모듬전 계란장조림 마늘쫄맛살볶음 배추김치 (760kcal)	백미밥/잡곡밥 어묵국 소불고기 건새우무조림 청경채나물 배추김치 (820kcal)	백미밥/잡곡밥 배추된장국 떡갈비아채조림 청포묵무침 미역초무침 배추김치 (810kcal)	백미밥/잡곡밥 계란파국 생선구이 가지나물 치커리무침 배추김치 (810kcal)	
오전 간식	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	
오후 간식	롤빵 토마토주스	오색경단	모닝빵&딸기잼	한과 보리차	자두	