

식단표

2026.07.01 ~ 2026.07.31 [2026년 07월]

양주백석효사랑센터

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단				쌀밥/영양죽 콩나물국 고등어구이 미니새송이조림 노각무침 배추김치 (749kcal)	쌀밥/영양죽 청국장찌개 제육볶음 해파리냉채 양배추찜*쌈장 배추김치 (721kcal)	쌀밥/영양죽 수제비국 오징어컬리볶음 청포묵무침 아삭이고추무침 배추김치 (730kcal)	쌀밥/영양죽 시금치된장국 간장찜닭 야채전 콩나물무침 배추김치 (764kcal)
저녁 식단				쌀밥/영양죽 콩가루배추국 우채피망볶음 가지볶음 치커리무생채 배추김치 (659kcal)	쌀밥/영양죽 조개살미역국 오리불고기 느타리볶음 부추겉절이 배추김치 (674kcal)	쌀밥/영양죽 육개장 공치캔무조림 우영채당근볶음 참나물유자청무 침 배추김치 (671kcal)	쌀밥/영양죽 김치국 돈육불고기 호박새우살볶음 비름나물무침 배추김치 (694kcal)
오전 간식				유자차	매실차	율무차	오미자차
오후 간식				과일	떡	감자	과일
구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단		쌀밥/영양죽 열무된장국 닭살그린빈스볶 음 두부참치조림 상추겉절이 배추김치 (642kcal)	쌀밥/영양죽 오이냉국 바몬드카레소스 고로케튀김 단무지무침 배추김치 (764kcal)	쌀밥/영양죽 우렁된장찌개 동태강정 야채달걀찜 모듬장아찌 배추김치 (769kcal)	쌀밥/영양죽 닭개장 메추리알햄조림 청포묵김가루무 침 노각생채 배추김치 (781kcal)	쌀밥/영양죽 미역국 춘천닭갈비 들기름메밀국수 미나리무생채 배추김치 (681kcal)	쌀밥/영양죽 얼갈이된장국 미니돈가스*케찹 푸실리샐러드 우영채조림 배추김치 (768kcal)
저녁 식단		쌀밥/영양죽 호박새우젓국 부대향야채볶음 도토리묵*양념장 취나물무침 배추김치 (682kcal)	쌀밥/영양죽 다시마무채국 치킨가스*머스타 드소스 진미채야채무침 콩나물무침 배추김치 (789kcal)	쌀밥/영양죽 소고기무국 오징어야채볶음 비엔나조림 근대나물 배추김치 (724kcal)	쌀밥/영양죽 참치김치찌개 제육볶음 미역줄기볶음 상추쌈*쌈장 배추김치 (746kcal)	쌀밥/영양죽 우거지된장국 가자미무조림 부추전 청경채겉절이 배추김치 (761kcal)	쌀밥/영양죽 고추장찌개 돈채피망볶음 실곤약무침 콩가루파리고추 찜 배추김치 (727kcal)
오전 간식		둥굴레차	작두콩차	오미자차	율무차	유자차	매실차
오후 간식		찜감자	떡	과일	구운계란	과일	고구마

구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단		쌀밥/영양죽 근대된장국 탕수육 건새우마늘쫄볶음 만다린샐러드 배추김치 (779kcal)	쌀밥/영양죽 순두부찌개 삼치데리야끼구이 가지나물 양배추생채 배추김치 (721kcal)	쌀밥/영양죽 반계탕 오이생채 양파장아찌 수박화채 배추김치 (769kcal)	쌀밥/영양죽 민물새우탕 닭가슴살야채볶음 탕평채 레몬미역초무침 배추김치 (657kcal)	쌀밥/영양죽 아욱장국 동그랑땡전 오징어젓무말랭이무침 김구이*양념장 배추김치 (701kcal)	쌀밥/영양죽 수제비국 콩치캔김치조림 순대야채볶음 참나물오리엔탈무침 배추김치 (738kcal)
저녁 식단		쌀밥/영양죽 비지찌개 임연수카레구이 흑임자무나물볶음 다시마*초장 배추김치 (715kcal)	쌀밥/영양죽 오징어무국 미트볼토마토소스조림 느타리버섯볶음 시래기된장지짐 배추김치 (642kcal)	쌀밥/영양죽 홍합살무국 돈육메추리알조림 김치전 콩나물무침 배추김치 (725kcal)	쌀밥/영양죽 팽이미소국 깐풍기 참치야채볶음 청경채굴소스볶음 배추김치 (768kcal)	쌀밥/영양죽 두부탕국 고추장돈불고기 새송이볶음 치커리겉절이 배추김치 (642kcal)	쌀밥/영양죽 버섯된장국 닭볶음탕 천사채마요무침 양상추샐러드 배추김치 (628kcal)
오전 간식		유자차	오미자차	매실차	울무차	둥굴레차	작두콩차
오후 간식		카스타드	요플레	과일	찐감자	떡	과일
구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단		쌀밥/영양죽 콩가루배추국 쭈삼볶음 청포묵김가루무침 깻잎쌈무 배추김치 (748kcal)	쌀밥/영양죽 아욱된장국 안동찜닭 참치야채전 취나물볶음 배추김치 (759kcal)	쌀밥/영양죽 계란국 짜장소스 북경꿔바로우 단무지무침 배추김치 (797kcal)	쌀밥/영양죽 오징어찌개 멘치카스*머스타드 실곤약무침 과일야채샐러드 배추김치 (765kcal)	쌀밥/영양죽 청경채된장국 동태포전 도토리묵무침 느타리볶음 배추김치 (731kcal)	쌀밥/영양죽 미역냉국 우렁강된장소스 계란후라이 나물3종 (콩나물,무생채,상추) 배추김치 (723kcal)
저녁 식단		쌀밥/영양죽 복어채국 함박파인애플조림 해파리냉채 숙주나물 배추김치 (692kcal)	쌀밥/영양죽 감자채국 적어구이 온두부*양념장 청경채나물 김치볶음 (692kcal)	쌀밥/영양죽 콩나물국 우불고기 매콤어묵볶음 해초무침 배추김치 (643kcal)	쌀밥/영양죽 무청된장국 닭갈비 맛살팽이볶음 마늘쫄볶음 배추김치 (645kcal)	쌀밥/영양죽 부대찌개 제육볶음 명엽채조림 양배추찜*쌈장 배추김치 (673kcal)	쌀밥/영양죽 어묵채국 돈사태김치찜 우엉채건포도조림 부추적채무침 배추김치 (624kcal)
오전 간식		둥굴레차	매실차	유자차	오미자차	작두콩차	울무차
오후 간식		과일	카스테라	떡	과일	찐감자	과일

구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단		쌀밥/영양죽 냉이된장국 훈제오리볶음 단호박조림 미역줄기볶음 배추김치 (649kcal)	쌀밥/영양죽 들깨버섯탕 닭볶음탕 한식잡채 참나물겉절이 배추김치 (792kcal)	쌀밥/영양죽 두부된장국 돈육강정 마카로니샐러드 양배추생채 배추김치 (826kcal)	쌀밥/영양죽 닭곰탕 방어양념구이 취나물볶음 모듬장아찌 배추김치 (697kcal)	쌀밥/영양죽 유부된장국 돈까스*소스 두부참치조림 유자단무지무침 배추김치 (758kcal)	
저녁 식단		쌀밥/영양죽 고추장찌개 생선까스*타르타 르D 골뱅이야채무침 청경채나물 배추김치 (768kcal)	쌀밥/영양죽 얼큰순두부찌개 너비아니갯잎전 올방개묵*양념장 비름나물 배추김치 (674kcal)	쌀밥/영양죽 우거지해장국 숯불향오징어볶 음 비엔나떡조림 아삭이고추무침 배추김치 (653kcal)	쌀밥/영양죽 호박새우젓국 제육두루치기 굴소스가지볶음 숙주나물 배추김치 (626kcal)	쌀밥/영양죽 들깨미역국 닭살장조림 부추전 콩나물무침 배추김치 (669kcal)	
오전 간식		유자차	오미자차	매실차	둥굴레차	작두콩차	
오후 간식		미숫가루	과일	떡	카스테라	과일	

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