

식단표

2026년 07월

희망재활재가노인복지센터

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단				미소된장국 제육볶음 탕평채 콩나물무침 배추김치	콩나물국 매콤돼지갈비찜 마카로니샐러드 치커리겉절이 배추김치	표고버섯두부국 크림카레찜닭 두부숙갓무침 무나물 배추김치	어묵탕 짜장소스 만두튀김 청경채겉절이 배추김치
저녁 식단				얼갈이된장국 미트볼데리조림 새송이볶음 수제양념깻잎지 배추김치	삼색수제비국 돈민찌가지볶음 건파래볶음 무짬지채 배추김치	고추장찌개 해물완자야채볶음 고시래기참깨무침 얼갈이겉절이 배추김치	
오후 간식				마시는 요거트	떡	감자	쫄빵
구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단		들깨미역국 마크니카레소스 납작만두 간장깻잎지 배추김치	소고기미역국 숯불향불고기 한식잡채 수제장아찌 배추김치	유부우동국물 고구마닭갈비 백목이버섯냉채 무생채 배추김치	썩갓어묵국 모듬장조림 묵은지들기름지 짐 오이무침 배추김치	육개장 간장찜닭 그린샐러드*오리 엔탈D 콩나물김가루무침 배추김치	순두부국 버섯야채덮밥 연근조림 꽃맛샐러드*요 거트D 배추김치
저녁 식단		바지락수제비 함박파인애플조림 해물야채전 열무겉절이 배추김치	배추된장국 산적피망볶음 총알새송이볶음 연근흑임자무침 배추김치	감자양파국 비엔나야채볶음 건새우마늘쫄볶음 해파리냉채 배추김치	김치찌개 돈까스*돈까스s 미역줄기볶음 얼갈이나물 배추김치	홍합미역국 돈육김치볶음 온두부찜*양념장 된장깻잎지 배추김치	
오후 간식		바나나	견과류,두유	카스타드.우유	단호박찜	쫄감자	파배기
구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단		바지락미역국 로제찜닭 연두부*양념장 병아리콩사과찜 조림 배추김치	비지감자탕 토마토미트볼조림 그린샐러드*딸기 요거트D 미역초무침 배추김치	삼계탕 도토리묵무침 아삭이된장무침 수제장아찌 배추김치	사골해장국 마파두부소스 연근조림 얼갈이겉절이 배추김치	소고기무국 돈육김치볶음 두부찜 오이무침 배추김치	부대찌개 돈채무조림 알감자멸치조림 고추장아찌 배추김치
저녁 식단		고사리해장국 양념두부조림 푸실리샐러드 마늘쫄지무침 배추김치	짬뽕수제비국 옛날소시시전 코울슬로 무짬지채 배추김치	근대된장국 산적야채조림 탕평채 고시래기무침 배추김치	들깨비지탕 병아리콩베이컨 감자범벅 미역줄기볶음 견과류멸치볶음 배추김치	김치유부국 중화풍두부조림 건파래볶음 청경채겉절이 배추김치	
오후 간식		요플레	롤케이크,요쿠르트	썩 토스트	제철과일,떡,음료수,케이크	약과,식혜	카스테라,우유

구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단		돈육김치찌개 쭈꾸미제육볶음 어묵볶음 연근흑임자무침 배추김치	콩나물국 묵은지닭조림 마카로니샐러드 치커리겉절이 배추김치	맑은미역국 돈육청경채볶음 썩갓두부무침 수제양파장아찌 배추김치	해물순두부찌개 동그랑땡볶음 그린샐러드*딸기 D 묵이버섯초무침 배추김치	부추재첩국 부타동덮밥 우영볶음 오이지무침 배추김치	열무된장국 안동찜닭 숙주나물 참나물겉절이/수 박 배추김치
저녁 식단		유부우동국물 단호박장조림 어묵계란전 수제장아찌 배추김치	미역국 떡갈비아채조림 건새우마늘쫄볶 음 해파리냉채 배추김치	부대찌개 산적야채볶음 버섯야채볶음 겨자냉채 배추김치	얼갈이된장국 우영어묵볶음 명태회미나리회 무침 열무겉절이 배추김치	닭개장 생선까스*타르타 르s 김자반 수제양념깻잎지 배추김치	
오후 간식		찐빵	바나나	마시는요거트	두유,견과류	모닝빵햄버거	감자
구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단		순두부백탕 크림카레소스 새송이초무침 단무지무침 배추김치	들깨미역국 숯불향불고기 양배추찜*쌈장 미나리무생채 배추김치	고사리육개장 제육볶음 콩나물무침 두부툇무침 배추김치	어묵탕 고구마찜닭 짬뽕새송이볶음 양념마늘쫄 배추김치	콩나물국 고추잡채 썩갓두부무침 양념마늘쫄무침 배추김치	
저녁 식단		보리새우뚝국 함박파인애플조 림 김치전 부추숙주나물 배추김치	미역국 마파두부덮밥 만두튀김 상추겉절이 배추김치	유부우동국물 고등어데리구이 병아리콩사과잼 조림 양념고추지 배추김치	사골해장국 민짜두부조림 연근조림 꼬시래기무침 배추김치	두부새우젓국 돈채피망볶음 모듬햄볶음 오이지들기름무 침 배추김치	
오후 간식		요플레	오에스,우유	도넛츠	견과류,두유	바나나	

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