

반디재활주간보호센터 2026년 07월 식단표

			07월 01일(수)	07월 02일(목)	07월 03일(금)	07월 04일(토)
오전 간식			야채죽	영양닭죽	단발죽	멸치죽
중식			잡곡밥/야채죽 아욱맑은국 춘천닭갈비 실곤약야채무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 돈육불고기 한식잡채 파인양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 유부장국 순대야채볶음 새송이굴소스조림 치커리야채무침 배추김치	잡곡밥 청국장 돈육땅콩강정 탕평채 오이양파생채 배추김치
오후 간식			구운계란 *보리차	떡*과일	수박	오예스
석식			잡곡밥 토란들깨국 고등어조림 건새우마늘종볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 만두국 감자고로케 미트소스마카로니 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 열무국 메추리알다짐육조림 토란대볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 맑은버섯국 가자미카레튀김 들깨무나물볶음 얼갈이겉절이 배추김치
	2025-07-06(월)	2025-07-07(화)	2025-07-08(수)	2025-07-09(목)	2025-07-10(금)	2025-07-11(토)
오전 간식	아몬드죽	들깨죽	완두콩죽	브로콜리죽	파래죽	검은콩죽
중식	잡곡밥 아욱국 제육볶음 고사리들깨나물 양배추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 오색비빔밥 다시마뽕국 모듬어묵볶음 마카로니콘샐러드 배추김치	잡곡밥 미역국 훈제오리마늘볶음 알감자조림 취나물무침 배추김치	잡곡밥 우거지맑은국 해물콩나물찜 가지야채볶음 치커리상추무침 배추김치	잡곡밥 호박잎된장국 고구마닭볶음 실곤약비빔무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 얼큰배추국 돈채당면볶음 건새우마늘종조림 숙주나물 배추김치
오후 간식	요거트	숙설기떡	구운계란 *옥수수차	모나카	참외	마가렛트
석식	잡곡밥 호박된장국 동태무조림 얼갈이무침 팽이미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 근대국 닭고기야채냉채 표고청경채조림 올방개흑임자소스무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 떡갈비간풍조림 해초맛살무침 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 두부양념조림 우영채땅콩조림 무생채 배추김치	잡곡밥 감자다시마국 칠리탕수육 모듬버섯볶음 미역오이무침 배추김치	잡곡밥 숙갓어묵국 표고청경채조림 청포묵김무침 반달단무지무침 배추김치
	2025-07-13(월)	2025-07-14(화)	2025-07-15(수)	2025-07-16(목)	2025-07-17(금)	2025-07-18(토)
오전 간식	옥수수죽	단호박죽	아몬드죽	소고기영양죽	시금치죽	새송이버섯죽
중식	잡곡밥 유채국 닭볶음탕 비름나물 마늘쫀어묵조림 배추김치	잡곡밥 호박잎된장국 어항가지고기볶음 들깨고사리나물 천사채마요샐러드 배추김치	잡곡밥 장각삼계탕 탕평채 오이부추무침 배추김치 매실음료	잡곡밥 미역국 돈육불고기 한식잡채 망고양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 참치추어탕 어묵야채볶음 코다리조림 근대나물 배추김치	잡곡밥 얼큰배추국 훈제오리주물럭 양배추쌈/쌈장 깻잎순나물 배추김치
오후 간식	요거트	약과	구운계란 *보리차	고구마 *옥수수차	천도복숭아	오프
석식	잡곡밥 두부탕국 가자미튀김 오이지무침 파스타샐러드 배추김치	잡곡밥 배추국 부추전 미역줄기볶음 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 오징어뽕국 파프리카스크램블 알감자조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 야채샤브국 새우까스&타르타르 소스 민물새우무조림 치커리무침 배추김치	잡곡밥 배추우거짓국 돈육마파감자 맛살해초무침 취나물무침 배추김치	잡곡밥 토란국 만두강정 오이생채 얼갈이나물 배추김치

	2025-07-20(월)	2025-07-21(월)	2025-07-22(월)	2025-07-23(월)	2025-07-24(월)	2025-07-25(토)
오전 간식	브로콜리죽	우영죽	고구마죽	참깨죽	땅콩죽	시금치죽
중식	잡곡밥 유부미소국 제육볶음 감자채볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 하이라이스 다시마채뭇국 매밀전병 황도양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 미역국 돈다짐육가지볶음 어묵파리초조림 근대나물 배추김치	잡곡밥 채개장 돈육감자볶음 쌈다시마&초장 애호박매콤조림 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 메추리알돈민찌조림 콩나물무침 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 치킨데리야끼덮밥 유부미소장국 실곤약야채비빔 부추무침 배추김치
오후 간식	요거트	보리빵	구운계란 *저당식혜	찐만두	바나나 *토마토	카스타드
석식	잡곡밥 어묵국 고사리나물 느타리호박볶음 해초무침 배추김치	잡곡밥 시금치국 고구마닭볶음탕 들깨무나물 치커리무침 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 떡갈비데리야끼볶음 고등어조림 열무나물 배추김치	잡곡밥 시래기국 훈제오리야채무침 도토리묵무침 비름나물 배추김치	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 새송이버섯볶음 건새우마늘쫄볶음 비빔당면 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈채김치볶음 들기름두부구이 콘샐러드 배추김치
	2025-07-27(월)	2025-07-28(화)	2025-07-29(수)	2025-07-30(목)	2025-07-31(금)	
오전 간식	흑임자죽	땅콩죽	표고버섯죽	들개죽	참깨죽	
중식	잡곡밥 황태해장국 돈채당면볶음 고추익나물 양배추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 맑은냉이국 고등어조림 취나물무침 호박새우젓볶음 김치	잡곡밥 마파두부덮밥 미소장국 고로케튀김 유자양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 열무국 순대볶음 모듬어묵조림 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 시래기해장국 돈육야채볶음 고사리나물 숙갓무침 배추김치	
오후 간식	요거트	만쥬	구운계란 *보리차	감자 *보리차	오렌지 *샤인머스켓	
석식	잡곡밥 열무된장국 두부계란찜 미트소스&스파게티 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 아욱국 메추리알다짐육조림 동무북김무침 단무지부추무침 배추김치	잡곡밥 유채국 제육볶음 매콤감자볶음 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 호박된장국 만두강정 닭가슴살머스타드냉채 비름나물 배추김치	잡곡밥 유채국 코다리조림 깻잎순들기름볶음 해초샐러드 배추김치	

위 식단표는 수급사정에 따라 변경 될 수도 있습니다.