

식단표

2025년 07월

KDB생명데이케어센터고양

구분		화(07.01)	수(07.02)	목(07.03)	금(07.04)	토(07.05)
점심식단		매콤돈사태떡찜 쌀밥 근대된장국 한식잡채 고추장아찌 배추김치	베이컨김치볶음밥 감자국 고사리나물 김말이튀김 요구르트 깍두기	궁중돼지불고기 쌀밥 얼큰무채국 실곤약야채무침 도라지생채 열무김치	쇠고기미역국 잡곡밥 비엔나떡강정 감자채볶음 무말랭이무침 배추김치	짜장닭살뎡밥 쌀밥 파송송달걀국 오이맛살무침 호박나물 배추김치
저녁식단		꿔바로우*양파D 잡곡밥 미니우동 호박채볶음 얼갈이나물 물김치	떡갈비새송이구이 쌀밥 김치국 명엽채볶음 양배추김가루무침 물김치	미트볼폭찹 잡곡밥 호박젓국 연두부*양념장 오이볶음 물김치	동태전*초간장 쌀밥 채소된장찌개 건취나물 파프리카유자무침 물김치	
오전간식		참치야채죽	두부죽	양배추죽	게맛살죽	참깨죽
구분	월(07.07)	화(07.08)	수(07.09)	목(07.10)	금(07.11)	토(07.12)
점심식단	해물순두부찌개 쌀밥 후랑크볶음 천사채마요무침 배추된장나물 배추김치	제육볶음 잡곡밥 북어해장국 애기새송이조림 연근흑임자무침 깍두기	닭갈비뎡밥 쌀밥 우동국물 고구마튀김 오복채무침 배추김치	멘치까스*소스 잡곡밥 청국장찌개 멸치볶음 마카로니콘샐러드 배추김치	김치말이국수 후리가케밥小 온육수 바삭불고기 쌈무 열무김치	옥수수달걀찜 쌀밥 건새우된장국 명엽채볶음 무생채 배추김치
저녁식단	토마토달걀볶음 쌀밥 시금치국 명엽채조림 깻순나물 물김치	오징어채소조림 잡곡밥 근대국 머위대들깨나물 건파래볶음 깍두기	돈육시래기찜 쌀밥 채소고추장찌개 새우젓호박볶음 무나물 물김치	두부탕수*소스 잡곡밥 버섯탕 브로콜리무침 썩갓무침 배추김치	우민찌감자조림 쌀밥 미역냉국 어묵채볶음 새콤부추무침 물김치	
오전간식	당근스프	쇠고기죽	단호박죽	표고야채죽	양송이죽	버섯야채죽

구분	월(07.14)	화(07.15)	수(07.16)	목(07.17)	금(07.18)	토(07.19)
점심식단	들깨버섯전골 쌀밥 간장돈불고기 부추야채전 궁채나물 열무김치	매콤돈육떡찜 옥수수밥 순두부찌개 감자채볶음 간장고추지 배추김치	곤드레밥 채개장 돈육땅콩강정 무말랭이 양념장 배추김치	콩치무조림 잡곡밥 맑은콩나물국 아삭오이무침 양념깻잎지 열무김치	닭강각계탕 찹쌀밥 호박장떡 도토리묵썩갠무침 오렌지 석박지	한입떡갈비조림 잡곡밥 얼큰묵국 세멸치조림 유채나물 배추김치
저녁식단	미역국 쌀밥 스크램블에그 진미채야채무침 호박나물 물김치	닭고기양배추쌈 잡곡밥 유채된장국 달걀말이 청경채나물 배추김치	두부양념찜 쌀밥 김치국 동그랑땡전 오이생채 물김치	파채 고기산적 잡곡밥 호박젓국 세멸치볶음 양배추찜*쌈장 열무김치	달걀장조림 쌀밥 시금치된장국 파래무침 무나물 물김치	
오전간식	청경채죽	김치죽	미역죽	게맛살죽	북엇살야채죽	들깨죽
구분	월(07.21)	화(07.22)	수(07.23)	목(07.24)	금(07.25)	토(07.26)
점심식단	참치짜글이찌개 쌀밥 동그랑땡 오이지무침 천사채 과일샐러드 열무김치	닭개장 쌀밥 생선까스*타르S 호박볶음 치커리겉절이 깍두기	소보로비빔밥 쌀밥 유부장국 치킨너겟*머스타드S 고들빼기무침 배추김치	돈육김치찜 잡곡밥 오이냉국 숙주나물 고구마순볶음 깍두기	청국장찌개 잡곡밥 제육볶음 동부묵*양념장 열무나물 배추김치	소시지달걀전 잡곡밥 두부김치국 콩나물무침 깻잎지 깍두기
저녁식단	시래기메란조림 잡곡밥 순두부백탕 건파래볶음 양배추나물 물김치	두부구이*양념장 쌀밥 감자국 얼갈이무침 우영채조림 깍두기	너비아니구이 잡곡밥 애호박두부국 사각어묵볶음 근대고추장나물 물김치	해물경단지짐 쌀밥 우거지국 짬뽕새송이볶음 간장깻잎지 깍두기	닭살야채볶음 잡곡밥 얼큰무채국 꼬시래기무침 조미파래김 물김치	
오전간식	양송이스프	흑임자죽	닭고기야채죽	브로콜리아채죽	바지락죽	계란야채죽

구분	월(07.28)	화(07.29)	수(07.30)	목(07.31)		
점심식단	돈육김치볶음 잡곡밥 근대된장국 들기름메밀국수 궁채나물 열무김치	두부동그랑땡 쌀밥 아욱된장국 불어묵조림 다시마튀각 배추김치	참치야채비빔밥 쌀밥 팽이장국 견과류닭강정 마카로니콘샐러드 배추김치	시래기돈육찜 잡곡밥 순두부맑은국 느타리들깨볶음 궁채무침 배추김치		
저녁식단	간장불고기 쌀밥 콩나물국 새송이조림 얼갈이나물 물김치	생선까스&타르S 잡곡밥 사골떡국 오이볶음 연근조림 배추김치	메란장조림 쌀밥 미역국 툇두부무침 호박나물 물김치	달걀두부전 잡곡밥 시금치된장국 미역줄기볶음 콩나물무침 열무김치		
오전간식	바지락야채죽	참치야채죽	두부죽	양배추죽		

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