

식단표

2026.07.01 ~ 2026.07.31 [2026년 07월]

에덴숲실버타운

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일															
						1		2		3		4															
						아침(462kcal) 점심(674kcal)		아침(503kcal) 점심(634kcal)		아침(416kcal) 점심(390kcal)		아침(445kcal) 점심(270kcal)															
						잡곡밥 누룽지탕 방아시래기조림 전멸치볶음 곱게다진오징어젓 배추김치		현미밥 나기사까찜뽕국 리얼직화너비아니 소이로운진미채볶음 시금치나물 배추김치		잡곡밥 돌깨미역국 고등어김치찜 새송이버섯볶음 간장깻잎지 단호박백나박김치		잡곡밥 도토리묵오이냉국 닭살데리야끼볶음 감자채볶음 고소한콩자반조림 배추김치		현미밥 김치콩나물국 코다리간장정 죽순채피망볶음 세발나물 배추김치		잡쌀밥 우렁된장찌개 제육볶음 양배추찜&쌈장 노각무침 배추김치											
						저녁(536kcal)		간식		저녁(648kcal)		간식		저녁(601kcal)		간식		저녁(732kcal)		간식							
						잡곡밥 닭곰탕 3색야채피쉬바 매추리알조림 오이지무침 깍두기		식혜 바나나		잡쌀밥 우거지된장국 미트볼떡조림 건새우마늘종볶음 김구이 배추김치		수정과 슈크림볼, 호두과자 &비피더스음료		잡쌀밥 근대된장국 소고기장조림 옛날소시지전 고춧잎무침 얼갈이겉절이		옥수수차 토마토		현미밥 무채국 닭살허브구이 청포묵김무침 연근조림 배추김치		보리차 호박시루떡, 오렌지 주스							
5		6		7		8		9		10		11															
아침(433kcal) 점심(560kcal)		아침(501kcal) 점심(627kcal)		아침(486kcal) 점심(460kcal)		아침(555kcal) 점심(802kcal)		아침(606kcal) 점심(514kcal)		아침(413kcal) 점심(590kcal)		아침(506kcal) 점심(444kcal)															
잡곡밥 오징어배추국 햄계란찜 게맛살해파리냉채 시금치나물 배추김치		잡곡밥 청국장찌개 훈제오리깻잎볶음 명엽채조림 콩나물무침 배추김치		미호현미밥 애호박고추장찌개 돈육숙주볶음 시각어묵조림 아삭고추장이찌 배추김치		칼슘썩썩홍국찜쌀밥 감자양파국 대구살양념찜 조랭이떡강정 얼갈이나물 배추김치		잡곡밥 개국지 순두부계란찜 뱅어포양념구이 우영조림 배추김치		잡곡밥 열무된장국 통삼겹파보쌈 게일상추쌈 간장양파절임 보쌈김치		현미밥 누룽지탕 두부고구마조림 건새우브로컬리볶음 간장깻잎지 배추김치		골뱅이비빔국수 김가루주먹밥 완자야채조림 미역줄기볶음 무추전 블루베리무피를 배추김치		혼합잡곡밥 황태콩나물국 완자야채조림 미역줄기볶음 유자단무지채무침 배추김치		잡곡밥 모듬버섯찌개 순살야귀탕수 어묵야채볶음 참나물무침 배추김치		미호현미밥 계란양파국 닭살야채볶음 전멸치볶음 두부뚝무침 배추김치		잡쌀밥 소고기당면국 비빔밥 배추김치		잡곡밥 동태매운탕 마파두부 감자채볶음 돌나물무침 배추김치		잡곡밥 근대된장국 오리고기볶음 쪽파나물 부추무침 배추김치	
저녁(559kcal)		간식		저녁(398kcal)		간식		저녁(634kcal)		간식		저녁(598kcal)		간식		저녁(420kcal)		간식		저녁(774kcal)		간식		저녁(497kcal)		간식	
잡쌀밥 다시마무국 미소갈릭순살장운 볼락 컬리폴리워맛살볶음 상추부추무침 배추김치		수정과 수박		미호현미밥 참치김치찌개 계란파리고추장조림 국산콩연두부 해초무침 단호박백나박김치		보리차 베지밀		잡쌀밥 호박고추장찌개 가자미구이 미역튀각 오이양배추무침 배추김치		등글레차 황도		현미밥 소고기무국 네모명태전 두부구이 치커리무침 볶음김치		식혜 요쿠르트		잡쌀밥 우거지된장국 게맛살계란볶음 실곤약채소무침 청경채나물 배추김치		옥수수차 고구마		현미밥 복만두완탕 총무식오징어무침 어묵볶음 김무침 깍두기		수정과 찜감자		잡쌀밥 미역냉국 소고기느타리버섯볶음 파프리카무생채 방풍나물 배추김치		보리차 수박	

12		13		14		15		16		17		18	
아침(390kcal)	점심(489kcal)	아침(402kcal)	점심(452kcal)	아침(461kcal)	점심(513kcal)	아침(599kcal)	점심(630kcal)	아침(465kcal)	점심(435kcal)	아침(356kcal)	점심(591kcal)	아침(445kcal)	점심(468kcal)
현미밥 조갯살부추맑은국 치즈오믈렛 고시리나물 파래지반볶음 배추김치	잡쌀밥 미소장국 참치구이 단호박계란찜 도토리묵상추무침 배추김치	잡곡밥 한우사골곰탕 두부양념조림 당근브로콜리볶음 생갯잎양념찜 배추김치	잡곡밥 복어채국 파채소불고기 더덕무침 알배기배추&쌈장 배추김치	현미밥 순두부국 곤약배추리얼조림 콩나물무침 고구미샐러드 단호박백나박김치	잡쌀밥 어묵국 주꾸미채소볶음 부추전 한입샐러드장아찌 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 매콤달걀고기 소고기가지찜 다시마쌈 배추김치	잡곡밥 닭다리삼계탕 오이고추된장무침 곱게다진낙지젓 석박지	현미밥 오징어무국 비엔나파프리카볶음 백년초목무침 팽이버섯냉채 배추김치	잡쌀밥 콩나물생국 뼈없는춘천식닭갈비 표고버섯나물 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯맑은국 삼치무조림 양배추크래임무침 방풍나물장아찌 얼갈이겉절이	잡곡밥 돈육고추장찌개 수원왕갈비맛바삭 불고기 연근조림 열무된장나물 배추김치	미호현미밥 닭살양파국 돈육장조림 갯잎순무말랭이무침 견과류볶음 단호박백나박김치	칼슘쏙쏙강황잡쌀밥 얼갈이된장국 갈치구이 햄미카로니샐러드 부추무침 배추김치
저녁(401kcal)	간식	저녁(445kcal)	간식	저녁(409kcal)	간식	저녁(483kcal)	간식	저녁(540kcal)	간식	저녁(557kcal)	간식	저녁(360kcal)	간식
현미밥 유부팽이국 치킨이크니커리크림소스 부드러운어샐러드 오이지무침 단호박백나박김치	보리차 두유	잡쌀밥 수제비김치국 누룽지탕수육 시금치나물 양배추맛살겨자채 깍두기	식혜 두유, 아이스크림	현미밥 우거지된장국 소고기표고버섯볶음 땅콩조림 미역초무침 배추김치	수정과 항남빵	잡쌀밥 감자양파국 임연수양념구이 세발나물 오복채무침 배추김치	옥수수차 수박	현미밥 황태해장국 들기름두부구이 감자고추장조림 마늘콩볶음 배추김치	보리차 방울토마토, 옥수수	잡쌀밥 부대찌개 콩치소금구이 파리고추조림 취나물볶음 배추김치	동글레차 옥수수	미호현미밥 복어미역국 두부부엌스프링클 애그 취나물무침 감마늘장아찌 배추김치	식혜 수박
19		20		21		22		23		24		25	
아침(457kcal)	점심(656kcal)	아침(547kcal)	점심(520kcal)	아침(428kcal)	점심(507kcal)	아침(407kcal)	점심(766kcal)	아침(517kcal)	점심(403kcal)	아침(542kcal)	점심(555kcal)	아침(322kcal)	점심(819kcal)
잡곡밥 김치채국 소고기낙지볶음 김구이 해초무침 배추김치	잡곡밥 양송이크림수프 정통합박스테이크 양배추크래임샐러드 4색야채아삭피클 배추김치	현미밥 호박고추장찌개 돈육김치조림 명엽채볶음 물파래무생채 배추김치	잡쌀밥 콩나물국 돼지수육 된장고추무침 깍잎장아찌 배추김치	잡곡밥 낙지연포탕 바섯달걀비 참치마요 양배추맛살겨자채 배추김치	잡곡밥 애호박새우젓국 돈육불고기 복어포무침 부추나물 열무김치	현미밥 누룽지탕 소고기호두조림 시래기나물 양념깍잎지무침 배추김치	소이로운진미채주 먹밥 열무물국수 버터플라이새우튀김 오이지무침 배추김치	잡곡밥 들깨부채국 두부가지계소고기 부름 부들어묵볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 닭안심피망볶음 알갈자조림 비타민C함유원래 몬무쌈 배추김치	잡곡밥 치돌박이된장찌개 오징어채소초무침 시금치계란볶음 궁채무침 배추김치	잡곡밥 유부팽이국 파채소불고기 배추무생채 된장고추무침 배추김치	잡곡밥 황태콩나물국 고등어조림 가지나물 해초무침 배추김치	잡쌀밥 추어탕 돈육잡채 3색야채피쉬바 무말랭이무침 배추김치
저녁(584kcal)	간식	저녁(537kcal)	간식	저녁(374kcal)	간식	저녁(537kcal)	간식	저녁(613kcal)	간식	저녁(503kcal)	간식	저녁(400kcal)	간식
잡쌀밥 물만두국 소고기장떡볶이 브로콜리숙회 취나물무침 배추김치	동글레차 비퍼더스	현미밥 우거지된장국 갈치구이 호박맛살볶음 마늘콩무침 배추김치	보리차 구운계란, 바나나	잡쌀밥 팽이된장국 순살달고기매실소 스조림 속초식명태초무침 비름나물무침 배추김치	식혜 요쿠르트	현미밥 육개장 말랑말랑떡새우완 자 단호박타락묵무침 깍잎순볶음 석박지	수정과 샌드위치	잡쌀밥 순두부백탕 치즈치킨너겟 찰순대채소볶음 쪽파김무침 배추김치	옥수수차 옥수수, 수박	잡곡밥 어묵채우국 닭볶음탕 진미채무침 콩나물무침 배추김치	보리차 수박	잡곡밥 오징어무국 세서미두부카츠 애호박나물 4색야채아삭피클 배추김치	동글레차 증편(7지떡)
26		27		28		29		30		31			
아침(451kcal)	점심(465kcal)	아침(368kcal)	점심(764kcal)	아침(509kcal)	점심(438kcal)	아침(515kcal)	점심(460kcal)	아침(491kcal)	점심(398kcal)	아침(573kcal)	점심(632kcal)		
현미밥 순두부국 아재계란찜 멸치볶음 섬조갯살이 깍두기	현미밥 들깨버섯국 등갈비김치찜 김구이 부추겉절이 배추김치	현미밥 시금치된장국 돈육표고장조림 숙주나물무침 청경채나물 배추김치	현미밥 김치콩나물국 오삼불고기 우무육오이무침 파리고추찜 배추김치	잡곡밥 청국장 두부양념조림 메추리알애송이조림 방풍나물장아찌 배추김치	잡쌀밥 등뼈감자탕 훈제오리백김치볶음 물김치 오이무침 단호박백나박김치	잡곡밥 누룽지탕 콩치무조림 김구이 썩갯두부무침 단호박백나박김치	두부코코넛치즈돈 까스 복어미역국 감지조림 유자단무지채무침 배추김치	현미밥 들깨부추국 식물성미트볼토마 토소스조림 곤약파프리카볶음 도라지무침 배추김치	현미밥 근대된장국 궁중비빔밥 계란후라이 배추김치	잡곡밥 소고기무국 그린빈스스프링클 애그 새송이버섯무침 우렁조림 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 통삼겹파보쌈 모듬쌈&견과류쌈 장 오이도라지무침 보쌈김치		
저녁(501kcal)	간식	저녁(542kcal)	간식	저녁(447kcal)	간식	저녁(468kcal)	간식	저녁(550kcal)	간식	저녁(522kcal)	간식		
잡쌀밥 아욱된장국 알게멸치꼬꼬불고기 브로콜리흑임자무침 노란콩자반 배추김치	식혜 바나나	잡곡밥 콩나물국 가리비관자조림 열무된장나물 간장무채장아찌 배추김치	수정과 수박	잡곡밥 돈육김치찌개 훈제오리 양파초절임 고구마순나물 배추김치	동글레차 밤민주	잡곡밥 닭개장 계란꽃고추조림 가지나물 마늘쫄지무침 배추김치	보리차 비퍼더스	닭가슴살하이라이 스 우동장국 새우짜조를 쪽파무생채 배추김치	옥수수차 요플레	잡쌀밥 콩나물국 수제식감떡갈비 새싹연두부찜 근대나물 배추김치	동글레차 떡, 수박		

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