

식단표

2026년 07월

엔젤재가복지센터

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단				혼합잡곡밥 두부된장국(조기 1) 갈비찜 감자채볶음 단배추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 북어미역국(조기 1) 삼겹숙주볶음 연근땅콩조림 아삭고추된장무 침 배추김치	혼합잡곡밥 감자수제비 제육볶음 부추전 오이양파무침 배추김치	혼합잡곡밥 홍합미역국(조기 1) 돈장조림 김치전 오이무침 배추김치
저녁 식단				혼합잡곡밥 북어국 양념치킨 두부조림 깻잎지 배추김치	혼합잡곡밥 호박된장국 갈치조림 두부구이 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 순두부국 고등어조림 맛살양배추볶음 마늘쫄볶음 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 가자미조림 새우호박볶음 열무된장무침 배추김치
오전 간식				요플레	사과 생강차	참외 바나나	배 바나나
오후 간식				찐감자 망고주스	복숭아	수박	카스타드 사과주스
기능 식이				중: 녹두죽 석: 계란죽	중: 팔죽 석: 야채죽	중: 녹두죽 석: 땅콩죽	중: 야채죽 석: 흑임자죽
당뇨 식				제공	제공	제공	제공
저염 식				제공	제공	제공	제공
구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	혼합잡곡밥 소고기국(조기1) 안동찜닭 동그랑땡 무말랭이 배추김치	혼합잡곡밥 청국장 수육/오이스틱 상추/쌈장/새우 젓 양파지/콩나물무 침 배추겉절이	팔찰밥 들깨미역국(조기 1) 청경채불고기 애호박전 오이무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 조기구이 잡채 오징어초무침 배추김치	혼합잡곡밥 순두부국 안동찜닭 감자채볶음 오이양파무침 배추김치	비빔밥 콩나물국 버섯볶음 계란스크램블 무생채/김가루 배추김치	혼합잡곡 조갯살미역국(조 기1) 제육볶음 맛살버섯볶음 비름나물 배추김치
저녁 식단	혼합잡곡밥 두부된장국 동태전 우영조림 김구이 배추김치	혼합잡곡밥 만두국 갈치조림 호박볶음 오이무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 가자미조림 브로콜리/초장 깻잎지 배추김치	혼합잡곡밥 북어국 참치무조림 메추리알조림 열무된장무침 배추김치	혼합잡곡밥 호박된장국 떡갈비 멸치호두볶음 도토리묵무침 배추김치	혼합잡곡밥 두부된장국 삼치조림 가지찜무침 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 떡국 콩치김치찜 어묵볶음 무생채 배추김치
오전 간식	바나나 미숫가루	쌀과자 생강차	요플레	요플레	배 바나나	요플레 웨하스	참외 바나나
오후 간식	꼬지어묵	찐감자 사이다	수박	송편 요구르트	케익 사과주스	아이스크림	카스타드 사과주스
기능 식이	중: 야채죽 석: 해바라기씨죽	중: 땅콩죽 석: 야채죽	중: 팔죽 석: 야채죽	중: 녹두죽 석: 야채죽	중: 계란죽 석: 야채죽	중: 팔죽 석: 야채죽	중: 녹두죽 석: 야채죽
당뇨 식	제공	제공	제공	제공	제공	제공	제공
저염 식	제공	제공	제공	제공	제공	제공	제공

구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	혼합잡곡밥 무채국 참치무조림 부추전 두부비빔면 배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 돼지갈비 꽃맛살사라다 오이양파무침 배추겉절이	잔치국수 김가루주먹밥 고구마고로케 배추생채 단무지무침 배추김치	찰밥 녹두닭곰탕 김치전 양파지/고추지 단배추겉절이 석박지	혼합잡곡밥 카레 동그랑땡 멸치호두볶음 도라지초무침 배추김치	혼합잡곡밥 감자수제비 제육볶음 양배추찜/양념장 콩자반 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게된장국 돈장조림 브로콜리/초장 숙주나물 배추김치
저녁 식단	혼합잡곡밥 호박된장국 동태전 도토리묵무침 감자조림 배추김치	혼합잡곡밥 순두부국 가자미조림 버섯볶음 깻잎지/김구이 배추김치	혼합잡곡밥 만두국 제육볶음 가지볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 북어국 간장불고기 감자조림 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 호박된장국 갈치조림 연두부/양념장 비름나물 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 고등어조림 계란찜 마늘쫄볶음 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 가자미조림 새우호박볶음 단배추겉절이 배추김치
오전 간식	바나나 요거트	바나나 미숫가루	요플레	요플레	미숫가루	바나나 사과	참외 바나나
오후 간식	라면	카스타드/웨하스 요구르트	바나나 식혜	팔빙수	수박	찐감자 매실주스	카스타드 요구르트
기능 식이	중: 땅콩죽 석: 계란죽	중: 팔죽 석: 야채죽	중: 땅콩죽 석: 야채죽	중: 닭죽 석: 녹두죽	중: 팔죽 석: 야채죽	중: 녹두죽 석: 땅콩죽	중: 땅콩죽 석: 야채죽
당뇨 식	제공	제공	제공	제공	제공	제공	제공
저염 식	제공	제공	제공	제공	제공	제공	제공
구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	혼합잡곡밥 어묵탕 제육볶음 두부구이/양념장 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 육개장 갈치조림 호박새우볶음 단배추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 청국장 수육/고추된장무 침 상추/쌈장/새우 젓 양파지/청경채겉 절이 배추김치	팔찰밥 들깨미역국 코다리강정 취나물볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 안동찜닭 햄맛살전 오이양파무침 배추김치	콩나물비빔밥 두부된장국 버섯볶음 계란스크램블 무생채/김가루 배추김치	혼합잡곡밥 갈비탕 김치전 양파/마늘지 단배추겉절이 석박지
저녁 식단	혼합잡곡밥 호박된장국 고등어무조림 계란햄볶음 상추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 만두국 간장불고기 가지볶음 오이무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 가자미조림 애호박전 깻잎지 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 제육볶음 호박볶음 열무된장무침 배추김치	혼합잡곡밥 북어국 떡갈비 멸치땅콩볶음 도토리묵무침 배추김치	혼합잡곡밥 조갯살미역국 삼치조림 가지찜무침 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 민어탕 닭살야채볶음 연두부/양념장 무생채 배추김치
오전 간식	사과 바나나	미숫가루	요플레	요플레	미숫가루 쌀과자	사과 생강차	미숫가루 웨하스
오후 간식	기지떡 요구르트	찐감자 식혜	복숭아	옥수수/복숭아	롤케익 사과주스	복숭아	수박
기능 식이	중: 야채죽 석: 흑임자죽	중: 치즈계란죽 석: 야채죽	중: 들깨죽 석: 야채죽	중: 땅콩죽 석: 들깨죽	중: 계란죽 석: 야채죽	중: 야채죽 석: 닭죽	중: 흑임자죽 석: 야채죽
당뇨 식	제공	제공	제공	제공	제공	제공	제공
저염 식	제공	제공	제공	제공	제공	제공	제공

구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	혼합잡곡밥 근대된장국 간장불고기 마파두부 미역줄기볶음 배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 청경채불고기 부추전 팽이버섯볶음 배추김치	잔치국수 김가루주먹밥 새우튀김 풋고추/쌈장 단무지무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국(조기 1) 갈비찜 옛날사라다 도라지초무침 배추김치	혼합잡곡밥 카레 동그랑땡 멸치호두볶음 두부비빔면 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게된장국 간장불고기 양배추찜/양념장 오이양파무침 배추김치	
저녁 식단	혼합잡곡밥 시금치된장국 김치햄볶음 동태전 상추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 가자미조림 호박볶음 깻잎지/김구이 배추김치	혼합잡곡밥 만두국 제육볶음 가지볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 갈치구이 연근땅콩조림 호박볶음 배추김치	혼합잡곡밥 버섯된장국 닭살야채볶음 메추리알조림 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 복어국 고등어조림 비엔나피망볶음 치커리유자샐러 드 배추김치	
오전 간식	롤케익 미숫가루	미숫가루	요플레	요플레	미숫가루 쌀과자	콩국	
오후 간식	라면	찐감자 사이다	우유 쥬리퐁	토스트 요구르트	복숭아	수박	
기능 식이	중: 야채죽 석: 해바가리씨죽	중: 계란죽 석: 야채죽	중: 단호박죽 석: 야채죽	중: 흑임자죽 석: 녹두죽	중: 팔죽 석: 야채죽	중: 흑임자죽 석: 땅콩죽	
당뇨 식	제공	제공	제공	제공	제공	제공	
저염 식	제공	제공	제공	제공	제공	제공	

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