

식단표

2026년 07월

(+A)송도효드림복지센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			흰쌀밥 된장국 야채카레 소세지야채볶음 락교무침 김치 (719kcal)	흰쌀밥 다시마채무국 돈불고기 실곤약야채무침 두반장가지볶음 김치 (688kcal)	흰쌀밥 고추장찌개 너비아니새송이조림 꼬시래기무침 열무겉절이 김치 (695kcal)	흰쌀밥 된장국 춘천닭갈비 어묵볶음 오이무침 김치 (676kcal)
저녁 식단			흰쌀밥 사골국 훈제오리야채볶음 시래기조림 얼갈이겉절이 김치 (703kcal)	흰쌀밥 순두부호박국 부대볶음 건새우무조림 청경채겉절이 김치 (674kcal)	흰쌀밥 미역국 오징어야채볶음 연근조림 치커리무침 김치 (642kcal)	흰쌀밥 우동장국 메추리알곤약조림 돌나물무침 근대나물 김치 (670kcal)
오후 간식			버터링/요구르트	과일푸딩	후렌치파이/두유	밤만쥬/주스
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	흰쌀밥 된장국 김치제육볶음 툇무침 청경채겉절이 김치 (686kcal)	흰쌀밥 고추장찌개 야채계란찜 아삭이양파무침 열무겉절이 김치 (638kcal)	흰쌀밥 미역국 소불고기 동부목김가루무침 파채무침 김치 (712kcal)	흰쌀밥 계란파국 하이라이스 오복지무침 맛살파리조림 김치 (725kcal)	흰쌀밥 콩나물냉국 강된장 멸치볶음 마늘쫀고추장무침 김치 (687kcal)	흰쌀밥 우거지해장국 소세지계찜볶음 콩자반 치커리무침 김치 (639kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 맑은콩나물국 베이컨야채볶음 감자조림 수제장아찌 김치 (671kcal)	흰쌀밥 어묵국 불고기폭찜 고구마조림 홀그레인오이무침 김치 (705kcal)	흰쌀밥 시래기국 동그랑땡조림 브로콜리초무침 구운호박무침 김치 (684kcal)	흰쌀밥 오징어무국 돈육강정 코울슬로 얼갈이겉절이 김치 (717kcal)	흰쌀밥 팽이미소국 안동찜닭 실곤약야채무침 죽순야채볶음 김치 (655kcal)	흰쌀밥 감자양파국 돈육야채볶음 호박조림 우무묵무침 김치 (649kcal)
오후 간식	찰떡쿠키/요구르트	밀크웨이퍼/두유	마들렌/요구르트	보리과자/주스	미니사과쿠키/두유	미니롤케이크/요구르트
구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	흰쌀밥 된장국 제육볶음 곤약표고조림 해초무침 김치 (668kcal)	흰쌀밥 어묵국 궁중떡볶이 콩나물겨자무침 얼갈이겉절이 김치 (682kcal)	흰쌀밥 뼈없는감자탕 두부조림 부추겉절이 도시락김 김치 (743kcal)	흰쌀밥 묵사발 닭볶음탕 미역줄기볶음 청경채겉절이 김치 (652kcal)	흰쌀밥 청국장 삼치구이 목이버섯냉채 열무겉절이 김치 (671kcal)	흰쌀밥 들깨버섯국 돈채굴소스볶음 알감자조림 무생채 김치 (653kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 미역국 닭살감자조림 동부목무침 양배추홀그레인무침 김치 (670kcal)	흰쌀밥 된장국 소고기야채볶음 병아리콩조림 파채무침 김치 (713kcal)	흰쌀밥 사골국 콩치킨김치조림 우영채볶음 근대나물 김치 (674kcal)	흰쌀밥 다시마채무국 돈불고기 마늘쫀멸치볶음 수제양파장아찌 김치 (669kcal)	흰쌀밥 황태계란국 베이컨야채볶음 양념깻잎지 오이무침 김치 (665kcal)	흰쌀밥 미소장국 돈까스조림 꼬시래기무침 치커리무침 김치 (705kcal)
오후 간식	버터링/요구르트	쿠키/두유	에이스/요구르트	야채크래커/주스	웨하스/요구르트	미니팬케익/두유

구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	흰쌀밥 된장국 시래기불고기 브로콜리초무침 어묵볶음 김치 (655kcal)	흰쌀밥 홍합무국 짜장소스 해파리냉채 수제장아찌 김치 (740kcal)	흰쌀밥 콩나물국 야채계란찜 연근조림 청경채겉절이 김치 (645kcal)	흰쌀밥 미역냉국 비벼먹는장조림 미나리무침 열무겉절이 김치 (682kcal)	흰쌀밥 닭다리삼계탕 청포묵무침 고들빼기무침 도시락김 김치 (774kcal)	흰쌀밥 된장국 갈비맛불고기 파채무침 어묵잡채 김치 (663kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 부대찌개 차돌감자조림 죽순채야채볶음 얼갈이겉절이 김치 (728kcal)	흰쌀밥 바지락미역국 숯불맛닭조림 피망야채볶음 마늘쫄무침 김치 (683kcal)	흰쌀밥 아욱국 고추장불고기 우무묵무침 그린빈건새우볶음 김치 (681kcal)	흰쌀밥 소고기무국 참치김치볶음 양배추참깨무침 시래기지짐 김치 (693kcal)	흰쌀밥 순두부백탕 소고기버섯소스 유부냉채 짜사이무침 김치 (707kcal)	흰쌀밥 토란국 돈육숙주볶음 파리조림 오이지무침 김치 (651kcal)
오후 간식	미니카스테라/요구 르트	포테이토초코/주스	카스타드/요구르트	엄마손파이/두유	과일푸딩	랑그드샤/두유
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	흰쌀밥 고추장찌개 돈불고기 콩자반 부추양파무침 김치 (675kcal)	흰쌀밥 콩나물국 계란후라이+약고추 장 열무겉절이 무생채 김치 (711kcal)	흰쌀밥 된장국 돈육감자찜 비빔당면 오이생채 김치 (683kcal)	흰쌀밥 우거지해장국 마파두부 꼬시래기무침 치커리무침 김치 (657kcal)	흰쌀밥 청국장 닭살곤약조림 멸치볶음 얼갈이겉절이 김치 (687kcal)	
저녁 식단	흰쌀밥 된장국 오징어야채볶음 새송이조림 해초무침 김치 (692kcal)	흰쌀밥 버섯두부국 떡갈비조림 실곤약야채무침 청경채겉절이 김치 (648kcal)	흰쌀밥 미역국 동태무조림 굴소스야채볶음 마늘쫄무침 김치 (688kcal)	흰쌀밥 오징어무국 소고기버섯소스 미역줄기초무침 도토리묵무침 김치 (706kcal)	흰쌀밥 사골국 불맛불고기 삼색겨자채 근대나물 김치 (653kcal)	
오후 간식	유자치즈과자/요구 르트	롤리폴리/두유	휘낭시에/요구르트	크리스피롤/주스	쿠키/두유	

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