

2026년 7월 1주 식단표

일자	6/28(일)	6/29(월)	6/30(화)	7/1(수)	7/2(목)	7/3(금)	7/4(토)
아침	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 애호박새우젓국 두부조림 무채볶음 구이김	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 누룽지탕 스팸야채볶음 멸치무조림 청경채나물무침	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 유부장국 돈육두부조림 도라지오이볶음 모듬지	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 계란파국 소불고기 미니새송이볶음 자반김	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 누룽지탕 명란젓무침 떡갈비야채조림 배추된장무침	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 홍합살맑은국 오징어밥식해 아몬드멸치볶음 모듬지	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 순두부백탕 콩치감자조림 미역줄기볶음 구이김
점심	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 황태계란국 고등어구이 느타리버섯볶음 오이생채	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 어묵탕 차돌박이숙주볶음 시래기된장지짐 썩갓두부무침	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 들깨무채국 소갈비찜 표고야채볶음 파인애플그린샐러드	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 황태묵국 닭살데리야끼볶음 짜리고추감자조림 오이치커리무침	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 김치어묵탕 돈채파프리카볶음 케이준치킨샐러드 다시마채무침	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 복어콩나물국 두부구이/양념장 카레볶음 단무지치커리무침	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 대구탕 너비아니구이 건새우마늘종볶음 콩나물무침
저녁	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 순두부백탕 생선까스/타르소스 가지굴소스볶음 다시마쌈/초고추장	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 우렁된장국 돈까스/소스 애호박당근볶음 양배추찜/양념장	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 콩나물국 오리불고기 새우살스크램블에그 오이고추쌈장무침	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 애호박새우젓국 캔고등어조림 메밀면야채무침 도토리묵무침	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 감자두부국 훈제오리찜/소스 어묵야채볶음 쌈무	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 유부묵국 메추리알곤약조림 해물양배추볶음 쌈추생채	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 콩가루배춧국 코다리조림 가지굴소스볶음 오이생채
간식	엔요요구르트(두유) 보리차/파운드케이크	요플레(두유) 콘스프/메밀칩	2층 쾌변요구르트 3층 불가리스(두유) 고구마라떼(사과당근주스)	바나나우유(체리주스) 보리차/닭wing	꿀토마토 힌우유(케어웰영양음료)/ 호두과자	견과류차 요플레(두유)	엔요요구르트(두유) 식혜/카스테라
원산지 표기	작성자 : 진영미 *참고(,,,)메뉴는 기피음식대상자 메뉴임 (**)메뉴는 수급자 욕구식단 및 간식임 쌀/밥,죽,누룽지(국산), 소국거리(국산), 소불고기(미국산), 돈육(국산), 닭(국내산), 오리고기(국내산), 배추(국내산), 배추김치(고추가루포함 국산), 콩류/두부.비지.순두부(중국산), 오징어/가공품(수입산) 꽃게(국산,수입산), 명태/가공품(러시아산), 낙지,쭈꾸미(중국산), 갈치(수입산,국산), 고등어(국산), 장어(중 국산).미꾸라지(중국산), 광어(국산), 우럭(국산), 돔(국산), 가자미(중국산), 다랑어(수입산),식육가공품:소, 돼지,닭,오리(수입산),수산가공품:어육가공품,젓갈류,조미가공품,어간장,어묵류(외국산)						

2026년 7월 2주 식단표

일자	7/5(일)	7/6(월)	7/7(화)	7/8(수)	7/9(목)	7/10(금)	7/11(토)
아침	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 계란만둣국 어묵채소볶음 양배추생채 모듬지	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 누룽지탕 명란젓무침 계란장조림 오이양파무침	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 소고기미역국 돈채채소볶음 얼갈이된장무침 자반김	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 들깨무채국 새우살스크램블 참치무조림 구이김	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 콩가루배춧국 연두부/양념장 구운어묵야채볶음 모듬지	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 누룽지탕 양배추소불고기 건새우무조림 오이고추쌈장무침	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 홍합두부탕 콩치조림 명란쪽파무침 애호박당근볶음
점심	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 호박된장국 제육불고기 단호박조림 상추생채	소고기야채볶음밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 김치콩나물국 생선까스/타르타르소스 청경채나물무침 냉면무	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 닭개장 훈제오리채소볶음 모듬야채튀김 치커리유자무침	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 근대된장국 한우죽순볶음 콩나물무침 부추양파무침	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 버섯들깨탕 매실청돼지불고기 어항가지볶음 단호박견과류샐러드	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 소고기샤브국 코다리조림 연근흑임자샐러드 미역줄기볶음	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 황태뭇국 오리주물럭 강된장 단배추무침
저녁	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 들깨미역국 삼치구이 고사리들깨볶음 궁채장아찌	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 청국장찌개 해물완자전 표고야채볶음 오이고추된장무침	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 순두부맑은국 버섯소불고기 도라지오이볶음 상추생채	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 애호박새우젓국 삼치카레구이 우영채볶음 궁채무침	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 황태계란국 대구살무조림 고사리들깨볶음 오이양파무침	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 콩나물맑은국 메란버섯조림 짜장볶음 단무지치커리무침	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 대구지리 떡갈비구이 감자조림 양배추비타민생채
간식	요플레(케어웰영양음료) 유자차/마가렛트	불가리스(두유) 수박	엔요요구르트(두유) 크림스프	요플레(두유) 토마토	케어웰영양음료 보리차/도넛	견과류차 요플레(아몬드브리즈)	엔요요구르트(두유) 보리차/파운드케이크
원산지 표기	작성자 : 진영미 *참고(,,)메뉴는 기피음식대상자 메뉴임 (**)메뉴는 수급자 욕구식단 및 간식임 쌀/밥,죽,누룽지(국산), 소국거리(국산), 소불고기(미국산), 돈육(국산), 닭(국내산), 오리고기(국내산), 배추(국내산), 배추김치(고추가루포함 국산), 콩류/두부.비지.순두부(중국산), 오징어/가공품(수입산) 꽃게(국산,수입산), 명태/가공품(러시아산), 낙지,쭈꾸미(중국산), 갈치(수입산,국산), 고등어(국산), 장어(중 국산).미꾸라지(중국산), 광어(국산), 우럭(국산), 돔(국산), 가자미(중국산), 다랑어(수입산),식육가공품:소, 돼지,닭,오리(수입산),수산가공품:어육가공품,젓갈류,조미가공품,어간장,어묵류(외국산)						

2026년 7월 3주 식단표

일자	7/12(일)	7/13(월)	7/14(화)	7/15(수)	7/16(목)	7/17(금)	7/18(토)
아침	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 복어콩나물국 햄채소볶음 파리고추멸치조림 구이김	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 누룽지탕 버섯소불고기 참나물무침 모듬지	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 황태미역국 우민찌두부조림 명란쪽파무침 구이김	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 순두부맑은국 마늘종햄볶음 멸치아몬드볶음 자반김	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 누룽지탕 계란장조림 참치채소볶음 오복지무침	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 애호박새우젓국 동태살조림 오이양파무침 구이김	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 들깨묵국 콩치조림 베이컨양배추볶음 구이김
점심	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 차돌박이된장국 두부구이/양념장 어묵파프리카볶음 청경채생채	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 경상도식소고기묵국 고등어무조림 베이컨팽이계란전 얼갈이된장무침	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 해물된장국 돈수육 메밀면야채무침 양파장아찌	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 장각삼계탕 조기구이 양송이볶음 쌈추오이생채	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 감자두부국 파채소불고기 한식잡채 도라지오이생채	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 우렁된장국 훈제오리찜/.소스 애호박당근볶음 부추양파생채	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 순두부찌개 닭갈비 건새우마늘종볶음 콩나물무침
저녁	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 계란만둣국 간장돈불고기 무채볶음 도토리묵/양념장	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 콩가루배춧국 고구마닭조림 새송이볶음 치커리유자무침	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 콩나물국 치킨텐더/머스터드 브로콜리피망볶음 양배추콘샬레드	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 동태썩갓국 돈채피망볶음 어묵채소볶음 도토리묵/양념장	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 근대국 메추리알표고조림 단호박조림 궁채무침	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 홍합묵국 돈불고기 가지볶음 청경채무침	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 감자미역국 너비아니구이 도라지오이볶음 단배추무침
간식	요플레(아몬드브리즈) 사과당근주스	엔요요구르트(두유) 케어웰영양음료	요플레(두유) 수박	불가리스(아몬드브리즈) 토마토	바나나우유(아몬드브리즈) 고구마라떼(토마토주스)	견과류차 엔요요구르트(두유)	요플레(두유) 보리차/파운드케이크
원산지 표기	작성자 : 진영미 *참고(,,)메뉴는 기피음식대상자 메뉴임 (**)메뉴는 수급자 욕구식단 및 간식임 쌀/밥,죽,누룽지(국산), 소국거리(국산), 소불고기(미국산), 돈육(국산), 닭(국내산), 오리고기(국내산), 배추(국내산), 배추김치(고추가루포함 국산), 콩류/두부.비지.순두부(중국산), 오징어/가공품(수입산) 꽃게(국산,수입산), 명태/가공품(러시아산), 낙지,쭈꾸미(중국산), 갈치(수입산, 국산), 고등어(국산), 장어(중 국산).미꾸라지(중국산), 광어(국산), 우럭(국산), 돔(국산), 가자미(중국산), 다랑어(수입산),식육가공품:소, 돼지,닭,오리(수입산),수산가공품:어육가공품,젓갈류, 조미가공품,어간장,어묵류(외국산)						

2026년 7월 4주 식단표

일자	7/19(일)	7/20(월)	7/21(화)	7/22(수)	7/23(목)	7/24(금)	7/25(토)
아침	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 대구탕 새우살스크램블 청경채나물무침 쪽파김무침						
점심	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 복어국 팥이버섯돈불고기 채어묵피망볶음 숙주당근무침						
저녁	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 만둣국 스펀계란전 멸치무조림 양배추찜/양념장						
간식	요플레(케어웰영양음료) 식혜/마가렛트						
원산지 표기	작성자 : 진영미						

2026년 7월 5주 식단표

일자	7/26(일)	7/27(월)	7/28(화)	7/29(수)	7/30(목)	7/31(금)	8/1(토)
아침							
점심							
저녁							
간식							
원산지 표기							