

7월 1주 식단표



		조식	중식	석식	죽식	간식
1일 토요일		백미밥 호박익힌장국 돈채채소볶음 참나물무침 무나물 배추김치	수수밥 두부탕국 떡갈비구이 감자조림 노각무침 배추김치	현미밥 콩가루아욱국 찜닭 숙주나물 고구마순나물 배추김치	조)감자죽 중)두부숙주죽 석)닭죽 734 / 22	단호박꿀찐 액상요구르트
에너지	단백질					
1875kcal	74g					
2일 일요일		백미밥 누룽지탕 모듬장조림 느타리버섯볶음 양배추나물 배추김치	보리밥 미소된장국 고등어구이 얼갈이나물 근대나물 배추김치	차조밥 육개장 달걀말이 치커리무침 무른병아리콩자반 배추김치	조)느타리버섯죽 중)소고기근대죽 석)달걀죽 803 / 22	카스타드 우유
에너지	단백질					
2273kcal	88g					
원산지 표시		쌀			소고기	돼지고기
		밥	죽	누룽지탕		
					닭고기	오리고기
		콩				
		두부	콩국수	콩비지	고등어	오징어
		배추김치			흰살생선	꽃게
		배추	고춧가루	절인배추		
너비아니		만두	동그랑땡	돈가스	함박스테이크	
00고기(00산) /00고기(00사)		00고기(00산) /00고기(00사)	00고기(00산) /00고기(00사)	00고기(00산) /00고기(00사)	00고기(00산) /00고기(00사)	

※ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 백미밥↔잡곡밥 변경가능합니다. ※ 배추김치는 김치류로 변경가능합니다.

7월 2주 식단표

기본식



	조식	중식	석식	죽식	간식
3일 월요일	백미밥 매생이두부국 새우살피망볶음 단호박조림 청경채나물 배추김치	흑미밥 도토리묵국 제육볶음 상추무침 열무고추장나물 배추김치	수수밥 사골곰탕 훈제오리찜 건파래무침 부추적채무침 배추김치	조)매생이두부죽 중)새우살청경채죽 석)오리죽 724 / 26	바나나
에너지	단백질				
1787kcal	73g				
4일 화요일	백미밥 우렁된장국 다진소고기볶음 감자범벅 무나물 배추김치	현미밥 참치김치찌개 한식잡채 어묵볶음 참나물무침 배추김치	보리밥 다시마무채국 순살가자미찜 맛살채소볶음 양념깻잎지 배추김치	조)소고기무죽 중)참치감자죽 석)게맛살죽 820 / 29	증편 보리차
에너지	단백질				
2106kcal	77g				
5일 수요일	백미밥 시래기들깨국 햄스크램블에그 가지무침 무른병아리콩자반 배추김치	차조밥 배추된장국 소불고기 김구이/양념장 콩나물무침 배추김치	흑미밥 토란국 돈사태찜 브로콜리마늘볶음 호박나물 배추김치	조)시래기들깨죽 중)소고기배추죽 석)달걀호박죽 835 / 23	채소주스
에너지	단백질				
1793kcal	71g				
6일 목요일	백미밥 닭곰탕 두부조림 툇나물무침 숙주나물무침 배추김치	수수밥 소고기미역국 동태전 파프리카버섯볶음 양배추채초절임 배추김치	현미밥 오징어맑은국 메추리알장조림 고춧잎무침 단배추나물 배추김치	조)영양닭죽 중)동태살죽 석)미역두부죽 731 / 27	호상요구르트
에너지	단백질				
1903kcal	88g				
7일 금요일	백미밥 애호박된장국 참치파프리카볶음 청포묵숙갓무침 얼갈이나물 배추김치	보리밥 청국장찌개 너비아니구이 곤드레나물 무생채 배추김치	차조밥 어묵국 돈육채소볶음 감자조림 쪽파무침 배추김치	조)참치채소죽 중)소고기호박죽 석)감자당근죽 782 / 27	삶은달걀 보리차
에너지	단백질				
1950kcal	87g				
8일 토요일	백미밥 김파국 온두부/김치볶음 깻잎나물 고사리나물 배추김치	흑미밥 황태묵국 닭볶음탕 오이무침 과일샐러드 배추김치	수수밥 근대된장국 돈육짜장소스 달걀후라이 단무지채무침 배추김치	조)두부죽 중)닭살배추죽 석)달걀근대죽 779 / 27	수박
에너지	단백질				
1934kcal	92g				
9일 일요일	백미밥 누룽지탕 미트볼조림 표고버섯볶음 열무나물무침 배추김치	현미밥 우거지해장국 조기구이 새송이조림 시금치무침 배추김치	보리밥 청경채맑은국 소고기채소소볶음 해초무침 가지나물 배추김치	조)표고버섯죽 중)우거지죽 석)소고기가지죽 724 / 19	검은콩두유
에너지	단백질				
1874kcal	80g				
원산지 표시	쌀		소고기		돼지고기
	밥		누룽지탕		
	죽		닭고기		오리고기
	콩				
	두부		콩비지		오징어
	콩국수				
	배추김치		흰살생선		꽃게
	배추		절인배추		
	고춧가루				
	너비아니		동그랑땡		햄박스테이크
	만두		돈가스		
	00고기(00산) /00고기(00산)		00고기(00산) /00고기(00산)		00고기(00산) /00고기(00산)

7월 3주 식단표

기본식



	조식	중식	석식	죽식	간식
10일 월요일	백미밥 곰국 달걀찜 햄어묵볶음 근대나물 배추김치	차조밥 된장찌개 돈불고기 양배추나물 미나리나물 배추김치	흑미밥 콩가루얼갈이국 훈제오리찜 툇나물무침 참나물무침 배추김치	조)달걀채소죽 중)콩가루배추죽 석)오리죽 779 / 24	모닝빵 우유
에너지	단백질				
1879kcal	77g				
11일 화요일	백미밥 건새우버섯국 동그랑땡조림 죽순채볶음 얼갈이나물 배추김치	수수밥 반계탕 해물파전 고추장감자조림 아욱무침 배추김치	현미밥 참치김치찌개 달걀말이 브로콜리흑임자무침 오이나물 배추김치	조)참치얼갈이죽 중)영양닭죽 석)브로콜리죽 767 / 31	연양갱 보리차
에너지	단백질				
1996kcal	72g				
12일 수요일	백미밥 소고기무국 삼치구이 동부목감가루무침 취나물무침 배추김치	보리밥 호박고추장찌개 모듬장조림 치커리무침 깻순나물 배추김치	차조밥 만두전골 새우살게첩볶음 상추무침 숙주나물 배추김치	조)소고기무죽 중)호박죽 석)새우살숙주죽 784 / 28	참외
에너지	단백질				
1887kcal	92g				
13일 목요일	백미밥 양배추된장국 닭안심마늘볶음 시금치나물 무른병아리콩자반 배추김치	흑미밥 잔치국수1/2 돼지고기수육/쌈장 가지볶음 부추무침 배추김치	수수밥 갈비탕 두부구이/양념장 느타리버섯나물 열무나물 배추김치	조)닭살양배추죽 중)소고기가지죽 석)두부버섯죽 771 / 25	미니약과 보리차
에너지	단백질				
2108kcal	84g				
14일 금요일	백미밥 유부국 다진돼지고기채소볶음 맛살냉채 깻잎나물 배추김치	현미밥 청경채된장국 훈제오리/머스타드 콩나물무침 시래기지짐 배추김치	보리밥 부대찌개 달걀말이 파래무침 마카로니샐러드 배추김치	조)유부죽 중)오리죽 석)달걀청경채죽 847 / 27	찐고구마 보리차
에너지	단백질				
2092kcal	83g				
15일 토요일	백미밥 콩비지국 새우살양파볶음 고춧잎무침 호박나물 배추김치	차조밥 아욱국 안동찜닭 무나물 미역초무침 배추김치	흑미밥 낙지연포탕 돈육김치찜 감자채볶음 얼갈이무침 배추김치	조)새우살양파죽 중)닭살미역죽 석)낙지김치죽 712 / 25	두유미숫가루
에너지	단백질				
1898kcal	82g				
16일 일요일	백미밥 누룽지탕 소고기양송이볶음 오이무침 우거지나물 배추김치	수수밥 복엇국 떡갈비피망조림 청포묵무침 고사리나물 배추김치	현미밥 팽이버섯된장국 참치파프리카전 숙갓두부무침 콩나물무침 배추김치	조)소고기버섯죽 중)참치채소죽 석)숙갓두부죽 813 / 27	멜론
에너지	단백질				
1950kcal	104g				
원산지 표시	쌀		소고기		돼지고기
	밥		누룽지탕		
	죽				닭고기
					오리고기
	콩				
	두부		콩비지		고등어
	콩국수				오징어
	배추김치				흰살생선
	배추		절인배추		꽃게
	고춧가루				
	너비아니		동그랑땡		돈가스
	만두				함박스테이크
	00고기(00산) /00고기(00산)	00고기(00산) /00고기(00산)	00고기(00산) /00고기(00산)	00고기(00산) /00고기(00산)	00고기(00산) /00고기(00산)

7월 4주 식단표

기본식



	조식	중식	석식	죽식	간식
17일 월요일	백미밥 황태뭇국 매콤두부조림 부추적채무침 양배추나물 배추김치	보리밥 호박된장국 간장제육볶음 열갈이나물 쪽파무침 배추김치	차조밥 들깨시래기국 스크램블에그 도라지볶음 고춧잎무침 배추김치	조)황태죽 중)시래기들깨죽 석)달걀배추죽 771 / 22	약식 보리차
에너지	단백질				
1925kcal	74g				
18일 화요일	백미밥 유부국 참치양파볶음 표고버섯나물 열무나물 배추김치	흑미밥 들기름미역국 고등어구이 아욱고추장무침 숙주나물 배추김치	수수밥 청경채맑은국 닭살배추볶음 가지찜/양념장 깻잎나물 배추김치	조)유부죽 중)참치미역죽 석)닭살청경채죽 924 / 38	치즈케이크 보리차
에너지	단백질				
1915kcal	85g				
19일 수요일	백미밥 호박맑은국 새우살채소전 감자조림 근대나물무침 배추김치	현미밥 추어탕 훈제오리찜 무생채 참나물무침 배추김치	보리밥 두부된장국 다진소고기볶음 동부묵김가루무침 오이나물 배추김치	조)새우살호박죽 중)오리죽 석)소고기채소죽 768 / 31	검은콩두유
에너지	단백질				
1896kcal	83g				
20일 목요일	백미밥 사골파국 닭살간장조림 곤약채소무침 단배추나물 배추김치	차조밥 숙갓된장국 임연수엷장조림 상추무침 시래기들깨나물 배추김치	흑미밥 백짬뽕국 탕수육/소스 시금치무침 고구마다진호두샐러드 배추김치	조)닭살배추죽 중)흰살생선죽 석)시금치된장죽 823 / 28	수박
에너지	단백질				
1986kcal	85g				
21일 금요일	백미밥 콩가루얼갈이국 달걀찜 고사리나물 청경채나물 배추김치	수수밥 동태살찌개 소고기채소볶음 도토리묵무침 브로콜리숙회/초장 배추김치	현미밥 만둣국 새우살피망볶음 치커리무침 무른병아리콩자반 배추김치	조)콩가루얼갈이죽 중)동태살죽 석)새우살양파죽 771 / 28	찐감자 보리차
에너지	단백질				
1871kcal	65g				
22일 토요일	백미밥 배추된장국 온두부찜 아욱무침 파래무침 배추김치	보리밥 어묵국 너비아니구이 콩나물냉채 호박나물 배추김치	차조밥 들기름미역국 닭갈비 느타리버섯나물 부추나물 배추김치	조)두부아욱죽 중)호박죽 석)닭살부추죽 713 / 19	머핀 우유
에너지	단백질				
1943kcal	73g				
23일 일요일	백미밥 누룽지탕 콩치데리야끼구이 맛살볶음 가지나물 배추김치	흑미밥 오이냉국 돈사태찜 곤드레나물 열무나물무침 배추김치	수수밥 감자된장국 참치양파볶음 참나물두부무침 무나물 배추김치	조)게맛살죽 중)참치무죽 석)감자죽 757 / 22	호상요구르트
에너지	단백질				
1898kcal	87g				
원산지 표시	쌀		소고기		돼지고기
	밥		죽		
			누룽지탕		
			닭고기		오리고기
	콩				
	두부		콩국수		고등어
			콩비지		오징어
	배추김치				흰살생선
	배추		절인배추		꽃게
	너비아니		만두		돈가스
	00고기(00산) /00고기(00산)		동그랑땡		함박스테이크
			00고기(00산) /00고기(00산)		00고기(00산) /00고기(00산)

7월 5주 식단표

기본식



	조식	중식	석식	죽식	간식
24일 월요일	백미밥 바지락맑은국 달걀장조림 어묵볶음 고구마순나물 배추김치	현미밥 북어찜국 찜닭 브로콜리흑임자무침 얼갈이나물 배추김치	보리밥 맑은배추국 소고기단호박볶음 해초무침 깻순나물 배추김치	조)바지락살죽 중)닭살브로콜리죽 석)소고기배추죽	망고라씨
에너지	단백질				
2008kcal	94g			818 / 34	
25일 화요일	백미밥 쫄갓유부국 코다리찜 감자채볶음 근대나물무침 배추김치	차조밥 청경채된장국 오리불고기 탕평채 영양부추무침 배추김치	흑미밥 토란국 매콤두부조림 아욱무침 시래기지짐 배추김치	조)유부죽 중)오리죽 석)두부시래기죽	김치전
에너지	단백질				
1915kcal	75g			832 / 25	
26일 수요일	백미밥 애호박들깨국 참치파프리카볶음 고사리나물 상추겉절이 배추김치	수수밥 청국장찌개 돈육데리야끼조림 양배추찜/쌈장 쪽파무침 배추김치	현미밥 팽이버섯된장국 닭살대파볶음 숙주나물 오이무침 배추김치	조)참치채소죽 중)들깨버섯죽 석)닭살숙주죽	롤케이크 우유
에너지	단백질				
1868kcal	84g			759 / 27	
27일 목요일	백미밥 곰국 두부구이 건파래볶음 곤드레나물 배추김치	보리밥 우거지해장국 삼치구이 시금치무침 열무나물 배추김치	차조밥 소고기배추국 새우살피망전 치커리사과무침 가지무침 배추김치	조)두부열무죽 중)소고기가지죽 석)새우살죽	미숫가루
에너지	단백질				
1912kcal	93g			780 / 28	
28일 금요일	백미밥 아욱된장국 돈채채소볶음 깻잎나물 고구마순나물 배추김치	흑미밥 달걀파국 옛날소시지볶음 김자반 콩나물무침 배추김치	수수밥 감자양파국 두부강정 새송이버섯볶음 토나물무침 배추김치	조)아욱된장죽 중)달걀죽 석)두부감자죽	참외
에너지	단백질				
1753kcal	72g			838 / 20	
29일 토요일	백미밥 숙주맑은국 닭가슴살굴소스볶음 죽순채볶음 미나리나물 배추김치	현미밥 시래기된장국 돼지갈비찜 볼어묵볶음 무나물 배추김치	보리밥 소고기미역국 참치채소볶음 동부묵/양념장 양배추나물 배추김치	조)영양닭죽 중)참치무죽 석)소고기미역죽	호상요구르트
에너지	단백질				
1903kcal	82g			823 / 36	
30일 일요일	백미밥 누룽지탕 해물완자전 오이나물 청경채나물 배추김치	차조밥 버섯전골 우불당면볶음 상추양파무침 무른병아리콩자반 배추김치	흑미밥 콩가루배추국 훈제오리찜 열무나물무침 호박나물 배추김치	조)버섯죽 중)소고기호박죽 석)콩가루배추죽	찐고구마 보리차
에너지	단백질				
1837kcal	65g			765 / 22	
원산지 표시	쌀		소고기		돼지고기
	밥		누룽지탕		
			닭고기		오리고기
	콩				
	두부		콩비지		오징어
	배추김치		흰살생선		꽃게
	배추		절인배추		
	너비아니		동그랑땡		함박스테이크
	00고기(00산) /00고기(00산)		00고기(00산) /00고기(00산)		00고기(00산) /00고기(00산)

7월 6주 식단표



기본식

[illegible]