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	백미밥/찰보리밥/단호박죽 시래기된장국 계란장조림 도토리묵상추무침 도시락김 김치	백미밥/찰보리밥/누룽지 감자된장국 돈육피망볶음 가지나물 오복지무침 김치	백미밥/찰보리밥/야채죽 근대된장국 버섯장조림 사각어묵야채볶음 도시락김 김치	백미밥/찰보리밥/단호박죽 열무된장국 소고기야채볶음 단호박찜 무말랭이무침 김치	백미밥/찰보리밥/누룽지 버섯된장국 닭가슴살장조림 브로컬리야채볶음 배추겉절이 김치	백미밥/찰보리밥/흑임자죽 시래기된장국 야채계란찜 고구마순들깨볶음 도시락김 김치	백미밥/찰보리밥/누룽지 호박된장국 돈육알마늘장조림 죽순초무침 된장나물 김치
점심	백미밥/찰보리밥/닭살죽 콩나물국 조기구이 알감자조림 야채겉절이 김치	백미밥/찰보리밥/녹두죽 얼갈이된장국 안동찜닭 건새우마늘쫑볶음 오이양파고추장무침 김치	백미밥/찰보리밥/소고기야채죽 동태찌개 야채계란찜 알감자조림 알배추겉절이 김치	백미밥/찰보리밥/팥죽 유부장국 계란후라이/약고추장 무생채/콩나물무침 상추채/호박당근볶음 김치	백미밥/찰보리밥/녹두죽 콩나물국 고추장제육볶음 연근유자청무침 양파장아찌/상추 김치	백미밥/찰보리밥/참치살야채죽 우무콩물 돈까스/소스 호박양파볶음 가지나물 양배추샐러드 김치	백미밥/찰보리밥/소고기야채죽 바지락미역국 소불고기야채전골 버섯양파볶음 숙주나물 김치
저녁	백미밥/찰보리밥/참치살야채죽 맑은홍합탕 동그랑땡야채볶음 간장버섯조림 된장나물 김치	백미밥/찰보리밥/새우살야채죽 콩나물국 건새우무조림 맛살야채볶음 청경채겉절이 김치	백미밥/찰보리밥/참치살야채죽 북어채해장국 간장제육볶음 호박야채볶음 오이무침 김치	백미밥/찰보리밥/계란죽 순두부백탕 떡갈비구이 버섯야채볶음 가지나물 김치	백미밥/찰보리밥/야채죽 홍합살미역국 베이컨양배추볶음 고사리나물 도시락김 김치	백미밥/찰보리밥/단호박죽 김치해장국 고등어무조림 오이무침 시금치무침 김치	백미밥/찰보리밥/새우살야채죽 무채들깨국 야채계란찜 우엉조림 야채겉절이 김치
간식							
원산지 표기							

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	백미밥/찰보리밥/단호박죽 얼갈이된장국 닭가슴살야채볶음 도라지나물 도시락김 김치	백미밥/찰보리밥/누룽지 호박된장국 야채계란찜 우엉조림 도시락김 김치	백미밥/찰보리밥/야채죽 얼갈이된장국 돈육피망볶음 브로컬리야채볶음 무생채 김치	백미밥/찰보리밥/단호박죽 감자된장국 소고기장조림 호박야채볶음 가지나물 김치	백미밥/찰보리밥/누룽지 우거지된장국 버섯장조림 맛살야채볶음 도시락김 김치	백미밥/찰보리밥/흑임자죽 열무된장국 스크램블에그 도라지나물 된장나물 김치	백미밥/찰보리밥/누룽지 시래기된장국 돈육알마늘장조림 청경채새우살볶음 도시락김 김치
점심	백미밥/찰보리밥/닭살죽 오이냉국 코다리무조림 미역줄기볶음 무생채 김치	백미밥/찰보리밥/녹두죽 참치김치찌개 함박스테이크/새싹 알감자조림 야채겉절이 김치	백미밥/찰보리밥/소고기야채죽 홍합살미역국 닭볶음탕 건새우마늘쫑볶음 콩나물무침 김치	백미밥/찰보리밥/팥죽 대파계란국 짜장소스 비빔만두 단무지무침 김치	백미밥/찰보리밥/녹두죽 건새우근대국 고등어무조림 어묵야채볶음 오이양파고추장무침 김치	백미밥/찰보리밥/참치살야채죽 청국장 간장제육볶음 버섯야채볶음 양배추찜/양념장 김치	백미밥/찰보리밥/소고기야채죽 콩나물국 야채닭갈비 고사리나물 참나물무침 김치
저녁	백미밥/찰보리밥/참치살야채죽 어묵무국 간장두부조림 감자채볶음 참나물무침 김치	백미밥/찰보리밥/새우살야채죽 북어무국 굴소스제육볶음 연근유자청무침 오이무침 김치	백미밥/찰보리밥/참치살야채죽 버섯들깨탕 너비아니구이 고사리나물 된장나물 김치	백미밥/찰보리밥/계란죽 단배추들깨국 야채계란찜 미역줄기볶음 죽순나물 김치	백미밥/찰보리밥/야채죽 콩나물국 간장두부조림 시금치나물 숙주나물 김치	백미밥/찰보리밥/단호박죽 김치해장국 꽁치간장조림 건새우무나물 해초샐러드 김치	백미밥/찰보리밥/새우살야채죽 건새우미역국 떡갈비구이 감자채볶음 야채겉절이 김치
간식							

원산지 표기	작성자 : 김지우

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	백미밥/찰보리밥/단호박죽 버섯된장국 닭가슴살야채볶음 연근흑임자무침 오이무침 김치	백미밥/찰보리밥/누룽지 얼갈이된장국 버섯된장국 어묵야채볶음 오징어젓갈 김치	백미밥/찰보리밥/야채죽 호박된장국 야채계란찜 죽순나물 도시락김 김치	백미밥/찰보리밥/단호박죽 열무된장국 돈육알마늘장조림 브로컬리야채볶음 무말랭이무침 김치	백미밥/찰보리밥/누룽지 버섯된장국 우채야채볶음 호박양파볶음 오이양파고추장무침 김치	백미밥/찰보리밥/흑임자죽 시래기된장국 닭가슴살장조림 우엉간장조림 시금치나물 김치`	백미밥/찰보리밥/누룽지 감자된장국 계란장조림 연근흑임자무침 도시락김 김치
점심	백미밥/찰보리밥/닭살죽 북어채해장국 훈제오리야채볶음 가지양파볶음 된장나물 김치	백미밥/찰보리밥/녹두죽 시래기된장국 고추장제육볶음 고사리나물 오이양파고추장무침 김치	백미밥/찰보리밥/소고기야채죽 김치콩나물국 생선까스/소스 감자채볶음 무생채 김치	백미밥/찰보리밥/녹두닭죽 장각삼계탕 도라지초무침 가지나물 야채겉절이 김치	백미밥/찰보리밥/녹두죽 북어채무국 김치참치볶음 온두부 열무된장무침 김치	백미밥/찰보리밥/참치살야채죽 들깨미역국 삼치구이 어묵야채볶음 숙주나물 김치	백미밥/찰보리밥/소고기야채죽 대파계란국 소불고기야채전골 미역줄기볶음 청경채무침 김치
저녁	백미밥/찰보리밥/참치살야채죽 순두부백탕 계란장조림 호박야채볶음 쌈다시마/초장 김치	백미밥/찰보리밥/새우살야채죽 단배추들깨국 꽁치무조림 가지나물 콩나물무침 김치	백미밥/찰보리밥/참치살야채죽 북어채해장국 간장두부조림 베이컨양배추볶음 야채겉절이 김치	백미밥/찰보리밥/계란죽 홍합살미역국 동그랑땡야채볶음 새송이들깨무침 지리멸치볶음 김치	백미밥/찰보리밥/야채죽 콩가루배추국 야채계란찜 청경채새우살볶음 건파래볶음 김치	백미밥/찰보리밥/단호박죽 콩나물국 간장제육볶음 건새우마늘쫑볶음 무생채 김치	백미밥/찰보리밥/새우살야채죽 김치해장국 너비아니구이 알감자조림 오복지무침 김치
간식							

원산지 표기	작성자 : 김지우

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	백미밥/찰보리밥/단호박죽 근대된장국 돈육굴소스볶음 가지양파볶음 고사리나물 김치	백미밥/찰보리밥/누룽지 열무된장국 야채계란찜 죽순나물 도시락김 김치	백미밥/찰보리밥/야채죽 감자된장국 버섯장조림 맛살야채볶음 가지나물 김치	백미밥/찰보리밥/단호박죽 시래기된장국 소고기장조림 브로컬리야채볶음 오복지무침 김치	백미밥/찰보리밥/누룽지 호박된장국 돈육야채볶음 시금치나물 도시락김 김치	백미밥/찰보리밥/흑임자죽 근대된장국 계란장조림 고사리나물 오징어젓갈무침 김치	백미밥/찰보리밥/누룽지 버섯된장국 닭가슴살야채볶음 단호박찜 도시락김 김치
점심	백미밥/찰보리밥/닭살죽 맑은홍합탕 간장찜닭 버섯야채볶음 콩나물무침 김치	백미밥/찰보리밥/녹두죽 청국장 고등어구이 청경채새우살볶음 무생채 김치	백미밥/찰보리밥/소고기야채죽 오이냉국 간장제육볶음 호박양파볶음 양배추찜/양념장 김치	팥찹쌀밥/팥죽 소고기미역국 한식잡채 건새우무나물 도시락김 김치	백미밥/찰보리밥/녹두죽 동태찌개 두부부침/양념장 알감자조림 오이양파고추장무침 김치	백미밥/찰보리밥/참치살야채죽 대파계란국 닭볶음탕 버섯야채볶음 된장나물 김치	백미밥/찰보리밥/소고기야채죽 오리탕 야채계란찜 고사리나물 콩나물무침 김치
저녁	백미밥/찰보리밥/참치살야채죽 순두부백탕 스크램블에그 호박나물 된장나물 김치	백미밥/찰보리밥/새우살야채죽 건새우미역국 간장두부조림 감자채볶음 고사리나물 김치	백미밥/찰보리밥/참치살야채죽 콩나물국 떡갈비구이 도라지초무침 야채겉절이 김치	백미밥/찰보리밥/계란죽 순두부백탕 야채계란찜 마늘쫑간장조림 깻잎순무침 김치	백미밥/찰보리밥/야채죽 무채들깨국 닭가슴살야채볶음 새송이들깨무침 콩나물무침 김치	백미밥/찰보리밥/단호박죽 김치해장국 동그랑땡야채볶음 가지양파볶음 무나물 김치	백미밥/찰보리밥/새우살야채죽 북어채무국 굴소스제육볶음 지리멸치볶음 된장나물 김치
간식							

원산지 표기	작성자 : 김지우

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	백미밥/찰보리밥/단호박죽 얼갈이된장국 돈육알마늘장조림 연근유자청무침 숙주나물 김치	백미밥/찰보리밥/누룽지 시래기된장국 닭가슴살야채볶음 가지양파볶음 된장나물 김치	백미밥/찰보리밥/야채죽 버섯된장국 계란장조림 호박양파나물 죽순나물 김치	백미밥/찰보리밥/단호박죽 얼갈이된장국 돈육야채볶음 우엉조림 도시락김 김치	백미밥/찰보리밥/누룽지 호박된장국 버섯장조림 청경채새우살볶음 야채겉절이 김치	백미밥/찰보리밥/흑임자죽 열무된장국 소고기야채볶음 깻잎순나물 도시락김 김치	백미밥/찰보리밥/누룽지 감자된장국 야채계란찜 연근흑임자무침 오이무침 김치
점심	백미밥/찰보리밥/닭살죽 시래기된장국 삼치무조림 가지나물 야채겉절이 김치	백미밥/찰보리밥/녹두죽 홍합살미역국 고추장제육볶음 연근유자청무침 숙주나물 김치	백미밥/찰보리밥/소고기야채죽 종합어묵국 고등어김치조림 건새우마늘쫑볶음 오이무침 김치	백미밥/찰보리밥/팥죽 미소된장국 계란후라이/약고추장 상추당근호박채 콩나물무침/무생채 김치	백미밥/찰보리밥/녹두죽 북어채해장국 안동찜닭 우뭇가사리무침 된장나물 김치	백미밥/찰보리밥/참치살야채죽 순두부찌개 함박스테이크/새싹 감자채볶음 야채겉절이 김치	백미밥/찰보리밥/소고기야채죽 물만두국 조기구이 새송이버섯장조림 죽순나물 김치
저녁	백미밥/찰보리밥/참치살야채죽 단배추콩가루국 스크램블에그 호박나물 오이무침 김치	백미밥/찰보리밥/새우살야채죽 순두부백탕 동그랑땡야채볶음 건새우무나물 무말랭이무침 김치	백미밥/찰보리밥/참치살야채죽 콩나물국 간장두부조림 지리멸치볶음 야채겉절이 김치	백미밥/찰보리밥/계란죽 무채들깨국 소고기야채볶음 알감자조림 고사리나물 김치	백미밥/찰보리밥/야채죽 콩가루배추국 야채계란찜 호박야채볶음 오이무침 김치	백미밥/찰보리밥/단호박죽 닭곰탕 비엔나야채볶음 가지나물 콩나물무침 김치	백미밥/찰보리밥/새우살야채죽 바지락미역국 너비아니구이 브로컬리야채볶음 된장나물 김치
간식							

원산지 표기	작성자 : 김지우