

주간식단표 (7월)

늘푸른 영양사: 온현주

2026	6월28일 (일)	6월29일 (월)	6월30일 (화)	7월1일 (수)	7월2일 (목)	7월3일 (금)	7월4일 (토)
조식				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
				소고기죽	단호박죽	해물죽	옥수수죽
				배추팽이된장국	얼큰황태국	유부무채국	수제비국
				감자곤약햄조림	파래스크램블에그	비엔나야채볶음	메추리알새송이조림
				쥬키니호박볶음	토란대들깨볶음	청경채양송이굴소스볶음	순두부/양념장
				오이지	김무침	김구이	고추치
				배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량				447.6	479.7	482.7	523.4
중식				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
				열무죽	닭살죽	고구마죽	땅콩죽
				콩나물국	들깨버섯탕	근대된장국	소고기무국
				오징어수제비볶음	돈사태김치찜	훈제오리부추볶음	돈채카레볶음
				무나물	유채쌈장무침	청굴라임양상추샐러드	미역줄기팽이볶음
				연근흑임자무침	콩나물무침	무조림	오이부추무침
				배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량				560.6	577.6	548.3	537.3
석식				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
				들깨죽	팔죽	흑임자죽	크림스프
				계란국	감자양파국	돈육김치찌개	미역국
				짜장소스	후랑크간장볶음	마파두부	닭살떡야채볶음
				우민찌두부조림	가지나물	열무나물	콩나물겨자냉채
				양배추적채무침	알마늘지	간장깻잎	콩자반
				배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량				511.9	588.3	501.2	519.7
식자재		용도		원산지			
쇠고기		국, 볶음		호주산			
돼지고기		찌개, 볶음, 조림, 민찌		국내산			
닭고기		볶음, 조림, 민찌		국내산			
오리고기		볶음		국내산/중국산			
쌀		밥, 죽, 누룽지		국내산			
배추김치		-		중국산			
식육가공품		구이, 조림, 탕		동태/코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(칠레산/페루산), 오징어젓갈(중국산)			
		조림, 구이, 볶음, 튀김		미트볼(국내산-돈육/계육), 만두(국내산), 떡갈비(국내산-돈육/계육), 돈까스(국내산), 베이컨(외국산)			
				동그랑땡(국내산-돈육/계육), 햄/소세지(국내산-돈육/계육), 두부/콩비지(외국산)			

위 식단은 식재수급에 따라 변경될 수 있습니다.

주간식단표 (7월)

늘푸른 영양사: 온현주

2026	7월5일(일)	7월6일(월)	7월7일(화)	7월8일(수)	7월9일(목)	7월 10일(금)	7월 11일(토)
조식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	크림스프	참깨죽	들깨죽	소고기죽	땅콩죽	계란야채죽	닭죽
	냉이배추국	홍합무국	물만두국	열무된장국	사골해장국	호박고추장찌개	얼갈이된장국
	너비아니데리조림	야채계란찜	베이컨감자조림	부들어묵파리볶음	두부조림	참치야채볶음	콘스크램블에그
	우영조림	고사리나물	고시래기볶음	쥬키니팽이볶음	미역초무침	채어묵파리카볶음	청경채굴소스볶음
	김무침	김무침	김구이	오징어젓무생채	깻잎지	김구이	김구이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량	477.6	458.7	425.2	461.6	493	513.2	467.2
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	단호박죽	옥수수죽	고구마죽	버섯죽	단호박죽	야채죽	야채죽
	호박새우전국	아욱국	어묵두부국	들깨미역국	유부두부된장국	근대된장국	다시마무채국
	돈육콩나물볶음	닭살카레볶음	소고기버섯볶음	재육떡볶음	함박스테이크	돈사태볼어묵조림	오징어볶음
	양배추/쌈장	청포묵무침	숙주당근굴소스볶음	감자건포도범벅	숙간생채	올방개묵김가루무침	양상추유자청무침
	얼갈이겉절이	미나리무생채	부추겉절이	콩나물무침	단무지채무침	숙주냉채	미역줄기볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량	539.7	578.4	582.3	565.6	637.5	567.3	488.1
석식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	열무죽	계란야채죽	맛살죽	흑임자죽	팥죽	흑임자죽	땅콩죽
	꽃게된장찌개	복어콩나물국	짬뽕국	돈육김치찌개	계란파국	버섯매운탕	미역국
	오징어초무침	메추리알새송이볶음	모듬햄볶음	미트볼파리카볶음	오징어수제비볶음	조기튀김	돈채버섯볶음
	모듬버섯볶음	고추지	토란대볶음	새송이야채초무침	머스타드양배추샐러드	베이컨콩나물볶음	연근흑임자소스무침
	오이고추쌈장무침	연근강정	무짬지채무침	마늘종볶음	궁채절임	오이지무침	배추된장무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량	519.6	530.1	558.8	532.5	578.3	514.6	491.8
식자재		용도		원산지			
쇠고기		국, 볶음		호주산			
돼지고기		찌개, 볶음, 조림, 민찌		국내산			
닭고기		볶음, 조림, 민찌		국내산			
오리고기		볶음		국내산/중국산			
쌀		밥, 죽, 누룽지		국내산			
배추김치		-		중국산			
식육가공품		구이, 조림, 탕		동태/코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(칠레산/페루산), 오징어젓갈(중국산)			
		조림, 구이, 볶음, 튀김		미트볼(국내산-돈육/계육), 만두(국내산), 떡갈비(국내산-돈육/계육), 돈까스(국내산), 베이컨(외국산)			
				동그랑땡(국내산-돈육/계육), 햄/소세지(국내산-돈육/계육), 두부/콩비지(외국산)			

위 식단은 식재수급에 따라 변경될 수 있습니다.

주간식단표 (7월)

늘푸른 영양사: 윤현주

2026	7월 12일 (일)	7월 13일 (월)	7월 14일 (화)	7월 15일 (수)	7월 16일 (목)	7월 17일 (금)	7월 18일 (토)
조식	잡곡밥 흑임자죽 돈육김치찌개 떡갈비데리북음 도토리묵부추무침 김무침 배추김치	잡곡밥 닭죽 사골떡만두국 참치두부조림 토란대나물 톳무무침 배추김치	잡곡밥 고구마죽 콩나물국 야채계란찜 미역줄기팽이볶음 궁채절임 배추김치	잡곡밥 단호박죽 유부두부된장국 곤약감자행조림 숙주굴소스볶음 김구이 배추김치	잡곡밥 들깨죽 꽃게매운탕 분홍소시지전 청경채겉절이 김구이 배추김치	잡곡밥 열무죽 배추국 옥수수스크램블에그 고사리나물 김무침 배추김치	잡곡밥 참깨죽 미역국 모듬장조림 콩나물겨자냉채 고추치 배추김치
열량	499.2	511.3	487.2	481.6	523	513.2	543.8
중식	잡곡밥 옥수수죽 콩나물국 닭갈비 배추쌈장나물 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 팔죽 바지락미역국 돈육숙주굴소스볶음 강자채볶음 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥 소고기죽 어묵두부국 닭볶음탕 마카로니샐러드 꼬시래기당근볶음 배추김치	잡곡밥 땅콩죽 열무된장국 유자소스만두&돈탕수 청포묵김무침 상추치커리겉절이 배추김치	잡곡밥 팔죽 된장찌개 오징어무조림 콩나물들깨무침 미역초무침 배추김치	잡곡밥 야채죽 오징어무국 돈채야채볶음 연근강정 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 땅콩죽 아욱국 비엔나후랑크볶음 가지나물 유채나물 배추김치
열량	548.4	587	610.2	585.6	637.5	567.3	574.8
석식	잡곡밥 들깨죽 시금치된장국 돈육모듬장조림 콘샐러드 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 계란야채죽 유채된장국 빌소시지모듬행볶음 순두부/양념장 들깨시래기나물 배추김치	잡곡밥 맛살죽 부대찌개 코다리조림 두부숙갓무침 깻잎지 배추김치	잡곡밥 흑임자죽 순두부맑은국 부들어묵볶음 실곤약야채초무침 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 느타리죽 닭개장 표고느타리볶음 천사채허니머스타드 비트무무침 배추김치	잡곡밥 크림스프 시금치두부국 하와이완미트볼볶음 절임깻잎 양배추된장무침 배추김치	잡곡밥 버섯죽 짬뽕국 돈육김치볶음 올방개죽지단무침 콩자반 배추김치
열량	543.2	541.8	530.4	522.5	578.3	567	511.3
식자재		용도		원산지			
쇠고기		국, 볶음		호주산			
돼지고기		찌개, 볶음, 조림, 민찌		국내산			
닭고기		볶음, 조림, 민찌		국내산			
오리고기		볶음		국내산/중국산			
쌀		밥, 죽, 누룽지		국내산			
배추김치		-		중국산			
식육가공품		구이, 조림, 탕		동태/코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(칠레산/페루산), 오징어젓갈(중국산)			
		조림, 구이, 볶음, 튀김		미트볼(국내산-돈육/계육), 만두(국내산), 떡갈비(국내산-돈육/계육), 돈까스(국내산), 베이컨(외국산)			
				동그랑땡(국내산-돈육/계육), 햄/소세지(국내산-돈육/계육), 두부/콩비지(외국산)			

위 식단은 식재수급에 따라 변경될 수 있습니다.

주간식단표 (7월)

늘푸른 영양사: 온현주

2026	7월 19일 (일)	7월 20일 (월)	7월 21일 (화)	7월 22일 (수)	7월 23일 (목)	7월 24일 (금)	7월 25일 (토)
조식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	닭죽	흑임자죽	크림스프	버섯죽	해물죽	참치죽	소고기죽
	소고기우거지국	버섯매운국	매콤볼어묵국	유부무채국	매생이떡국	짬뽕국	돈육김치찌개
	해물완자전	미트볼피자소스볶음	야채계란찜	돈민찌두부조림	감자봉어묵조림	시금치스크램블	떡갈비피망볶음
	미역줄기볶음	돈민찌숙주볶음	청경채죽순볶음	들깨시래기나물 ¹	올방개도토리묵무침	멸치무조림	고추지
	김구이	김무침	오징어젓무무침	된장갯잎지	알마늘지무침	김무침	톳무무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량	487.3	489.5	476.9	481.6	499.1	512.2	500.9
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	팔죽	들깨죽	계란야채죽	참깨죽	팔죽	흑임자죽	단호박죽
	어묵국	미역국	열무된장국	감자수제비	얼큰황태국	소고기우거지국	근대된장국
	오징어떡국떡볶음	닭살스테이크소스조림	조기튀김	오리닭살주물럭	돈사태김치찜	마파두부	우민찌숙주볶음
	배추쌈장무침	토란대볶음	푸실리샐러드	하얀콩나물무침	마카로니샐러트	양송이죽순볶음	감자곤약조림
	오복지무침	오이고추쌈장무침	오이지	무생채	부추겉절이	오이생채	미역초무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량	524.9	587.3	578.9	598.7	605.1	533.8	601.2
석식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	야채죽	고구마죽	옥수수죽	단호박죽	땅콩죽	열무죽	옥수수스프
	얼갈이된장국	청국장찌개	감자양파국	얼갈이된장국	민물새우탕	된장찌개	콩나물국
	돈육춘장볶음	메추리알새송이볶음	돈육콩나물무침	참치야채볶음	모듬소시지굴소스볶음	짜장소스	닭살브로콜리카레볶음
	갯잎지	감자건포도범벅	열무겉절이	삼색겨자무침	순두부/양념장	어묵볶음	맛살옥수수볶음
	쥬키니호박볶음	콩나물냉채	양배추쌈	가지나물	숙갯청경채겉절이	짜사이무침	콩조림
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량	583.2	523.4	558.9	537	545.6	557	512.4
식자재		용도		원산지			
쇠고기		국, 볶음		호주산			
돼지고기		찌개, 볶음, 조림, 민찌		국내산			
닭고기		볶음, 조림, 민찌		국내산			
오리고기		볶음		국내산/중국산			
쌀		밥, 죽, 누룽지		국내산			
배추김치		-		중국산			
식육가공품		구이, 조림, 탕		동태/코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(칠레산/페루산), 오징어젓갈(중국산)			
		조림, 구이, 볶음, 튀김		미트볼(국내산-돈육/계육), 만두(국내산), 떡갈비(국내산-돈육/계육), 돈까스(국내산), 베이컨(외국산)			
				동그랑땡(국내산-돈육/계육), 햄/소세지(국내산-돈육/계육), 두부/콩비지(외국산)			

위 식단은 식재수급에 따라 변경될 수 있습니다.

주간식단표 (7월)

늘푸른 영양사: 온현주

2026	7월26일(일)	7월27일(월)	7월28일(화)	7월29일(수)	7월30일(목)	7월31일(금)	8월1일(토)
조식	잡곡밥 맛살죽 물만두국 참치야채볶음 오징어젓무채무침 김구이 배추김치	잡곡밥 흑임자죽 달걀떡국 느타리맛살볶음 감자고추장조림 김구이 배추김치	잡곡밥 들깨죽 미역국 모듬햄볶음 튀두부무침 궁채절임 배추김치	잡곡밥 버섯죽 얼갈이된장국 옥수수계란찜 시금치나물 오이지무침 배추김치	잡곡밥 고구마죽 오징어무국 돈민찌두부조림 오이무침 김무침 배추김치	잡곡밥 참치죽 유부무채국 스크램블에그 마늘쫄볶음 김구이 배추김치	
열량	479.3	504.3	456.1	477.6	479.7	482.7	
중식	잡곡밥 계란죽 다시마우채국 돈육김치볶음 두부시금치무침 오복지무침 배추김치	잡곡밥 소고기죽 어묵무국 오징어콩나물찜 배추들깨나물 오이고추쌈장무침 배추김치	잡곡밥 옥수수죽 순두부호박국 후르츠탕수육 청굴라이양배추샐러드 매운콩나물무침 배추김치	잡곡밥 참깨죽 콩나물국 닭살데리야끼볶음 부추생채 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 팔죽 호박감자수제비 닭볶음탕 얼갈이나물 꼬시래기초무침 배추김치	잡곡밥 흑임자죽 민찌두부김치찌개 돈육춘장볶음 새송이야채무침 무나물 배추김치	
열량	572.3	562.9	579.9	620.6	549.8	574.3	
석식	잡곡밥 땅콩죽 감자얼갈이국 후랑크케첩볶음 연근흑임자무침 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥 계란야채죽 열무된장국 훈제오리부추무침 실곤약야채초무침 깻잎지 배추김치	잡곡밥 브로콜리죽 육개장 메알떡볶떡조림 표고버섯볶음 비트무무침 배추김치	잡곡밥 단호박죽 감자호박국 코다리무조림 토란대들깨무침 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 열무죽 알탕 햄케첩볶음 열치무조림 락교마늘쫄지 배추김치	잡곡밥 닭죽 시금치된장국 떡갈비피망볶음 카레소스 스틱단무지 배추김치	
열량	533.2	579.5	527.8	511.9	588.3	591.2	
식자재		용도		원산지			
쇠고기		국, 볶음		호주산			
돼지고기		찌개, 볶음, 조림, 민찌		국내산			
닭고기		볶음, 조림, 민찌		국내산			
오리고기		볶음		국내산/중국산			
쌀		밥, 죽, 누룽지		국내산			
배추김치		-		중국산			
식육가공품		구이, 조림, 탕		동태/코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(칠레산/페루산), 오징어젓갈(중국산)			
		조림, 구이, 볶음, 튀김		미트볼(국내산-돈육/계육), 만두(국내산), 떡갈비(국내산-돈육/계육), 돈까스(국내산), 베이컨(외국산)			
				동그랑땡(국내산-돈육/계육), 햄/소세지(국내산-돈육/계육), 두부/콩비지(외국산)			

위 식단은 식재수급에 따라 변경될 수 있습니다.