

[서진푸드] 2025년 7월 식단표

■적용기간 : 2025년 7월 01일(화) ~ 7월 31일(목)

■영양사: 박수지 (면허번호: 제 145702)

※아래 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

일자/요일			01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
아침			잡곡밥 콩비지찌개 이트볼야채조림 양념겉절이 감자채볶음 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 두부조림 숙주나물 호박새우젓볶음 배추김치	잡곡밥 김치찌개 채소계란볶음 사각어묵볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 두부북엇국 해물등그탕명 청경채겉절이 구이김 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 오징어무간장조림 노타리버섯볶음 열무된장우침 배추김치
아침 칼로리(Kcal)			624.kcal	630.kcal	635.kcal	631.kcal	633.kcal
점심			잡곡밥 유부호박장국 가지마구이 해파리냉채우침 간장우조림 배추김치	★원식대아★ 잡곡밥 맑은두부감자국 시래기채육볶음 미니새송이버섯볶음 콩나물김가루우침 배추김치	잡곡밥 미나리나주골탕 감자떡완자조림 미역초무침 고사리볶음 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 목이버섯토육볶음 오이탕양이 묵은지김치볶음 배추김치	★원식대아★ 잡곡밥 계란파국 콩고기짜장볶음 간동만두 짜사이무침 배추김치
점심 칼로리(Kcal)			785.kcal	769.kcal	773.kcal	754.kcal	791.kcal
저녁			잡곡밥 순두부맑은국 오징어돈육불고기 오이양파우침 분홍참보어묵조림 배추김치	잡곡밥 썩뜨어묵국 고등어감자조림 마늘풍육음 무생채 배추김치	잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 파인샐러드 연근땅콩조림 배추김치	잡곡밥 호박잎된장국 모듬개스*유린기소스 브로콜리마늘볶음 청도묵우침 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 모듬해물콩나물찜 가지애호박볶음 오복지우침 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)			669.kcal	643.kcal	651.kcal	658.kcal	647.kcal
오전간식							
오후간식			제철과일 떠먹는 요거트	카스타드 사과쥬스	쿠키다스 비피더스	후레쉬베리 요거양왕 플레인	찐감자 배추쥬스
기능별식이			순두부영양죽 계란당근죽 양공죽	순두부영양죽 야채죽 참깨죽	순두부영양죽 참치죽 닭가슴살야채죽	순두부영양죽 원실생선죽 시금치죽	순두부영양죽 팔죽 계란죽
당뇨							
경관							
지염							
일자/요일	06(일)	07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)	12(토)
아침	잡곡밥 오징어국 시금치프리티타 우거지된장지짐 김구이 배추김치	잡곡밥 감자국 파글이야채조림 미역줄기볶음 무채오징어젓우침 배추김치	잡곡밥 해장국 육수수당근스프 이트볼야채조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장국 새우젓계란찜 후랑크소시iza채볶음 호박나물 배추김치	잡곡밥 물만두국 호박두부원장조림 청도묵호박볶음 고춧잎지 배추김치	잡곡밥 두부탕국 참치캔우조림 콩고기상채피망볶음 아삭고추양파장아찌 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 부대김치볶음 돈채목이버섯볶음 우거지된장지짐 배추김치
아침 칼로리(Kcal)	623.kcal	626.kcal	628.kcal	634.kcal	624.kcal	627.kcal	630.kcal
점심	잡곡밥 고사리장국 간장파글이 민짜두나물볶음 미역초우침 배추김치	잡곡밥 얼큰북어국 파장소스 교차만두튀김*소스 아삭고추오이쌈장우침 배추김치	잡곡밥 어묵탕 콩나물오징어찜 미트볼피망조림 복분자수제피클 배추김치	★원식대아★ 잡곡밥 장더국밥 불고기잡채 매콤감자조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 모듬버섯탕 시래기파글이 숙주나물굴소스볶음 고사래기초우침 배추김치	잡곡밥 채개장 안동찜닭*당면 어묵샐러드 토란대지짐 배추김치	잡곡밥★별미식★ 시골된장국 규동달걀 멸치야채볶음 콩나물냉채 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	754.kcal	769.kcal	781.kcal	772.kcal	758.kcal	789.kcal	790.kcal
저녁	잡곡밥 호박찌개 해물왕자칠리소스조림 연근조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 콩나물냉국 바베큐맛닭살조림 도토리묵창나물우침 건나물지짐 배추김치	잡곡밥 샤브샤브국 묵은지채육볶음 마늘풍어죽간장조림 짜사이무침 배추김치	잡곡밥 건새우순두부탕 생선구이 시금치두부찜 무생채 배추김치	잡곡밥 샤브샤브국 김치고추장떡 고구마미트볼조림 포두부야채우침 배추김치	잡곡밥 시락국 단호박고로케 피쉬볼덮밥소스 계절나물 배추김치	잡곡밥 미역국 소향불고기 연두부&양념장 적채부추겉절이 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	674.kcal	668.kcal	679.kcal	652.kcal	656.kcal	648.kcal	657.kcal
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	후레쉬베리 사과쥬스	계절과일 요플레	구운도넛 엔요	찐감자 두유	카스타드 비피더스	모닝빵 왕송이크림스프
기능별식이	순두부영양죽 팔죽 버섯야채죽	순두부영양죽 콩나물야채죽 들깨죽	순두부영양죽 백김치죽 브로콜리영양죽	순두부영양죽 쇠고기야채죽 당근단호박죽	순두부영양죽 자색고구마죽 참깨죽	순두부영양죽 닭살영양죽 시금치계란죽	순두부영양죽 북어미역죽 참야채죽
당뇨							
경관							
지염							

[서진푸드] 2025년 7월 식단표

■적용기간 : 2025년 7월 01일(화) ~ 7월 31일(목)

■영양사: 박수지 (면허번호: 제 145702)

※아래 메뉴는 식자재 수급 상황에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

일자/요일	13(일)	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
아침	잡곡밥 원장국 스크램블드에그 표고버섯볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 맑은새우젓국 콩치김치조림 콩고기야채볶음 오이들깨나물 배추김치	잡곡밥 북어국 홍새우살크림스프 오징어젓무채무침 돌자반 배추김치	잡곡밥 조갯살부추국 아채계란찜 브로콜리감자조림 다시말치시래기찜 배추김치	잡곡밥 맑은청국장 돈채죽속볶음 잔말치양배추볶음 우나물 배추김치	잡곡밥 일식장국 떡갈비조림 우무어린일무침 김구이 배추김치	잡곡밥 제철된장국 표고버섯고기조림 남작어묵야채볶음 우거지된장지짐 배추김치
아침 칼로리(Kcal)	625.kcal	631.kcal	633.kcal	628.kcal	620.kcal	631.kcal	624.kcal
점심	잡곡밥 얼큰찌개 생선까스+소스 미역줄기볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 시락국 계란두부덮밥소스 불어묵관종기 수제파클 배추김치	잡곡밥 호박찌개 모듬장조림 멕시코샐러드 건나물지짐 배추김치	★한식데이★ 잡곡밥 들깨감자탕 해물콩나물찜 양념두부조림 아삭오복지무찜 배추김치	잡곡밥 사골미역국 짜장불고기 참치펜네마요무침 단무지채무침 배추김치	월밥 후박탕 줄어서 제공 한방반계탕(초복특식) 한식잡채 북분자수제피클 과일음료 배추김치	잡곡밥★별미식★ 계란탕 중화덮밥 과일탕수육 계절나물 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	758.kcal	780.kcal	779.kcal	762.kcal	759.kcal	777.kcal	781.kcal
저녁	잡곡밥 쇠고기무국 닭살고구마조림 브로콜리아채볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 새우젓김치국 백불고기 도토리묵무침 양파부추겉절이 배추김치	잡곡밥 콩편국 왕송이하이스 분홍소시지감자조림 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 미역국 고추잡채 두부시금치새우젓지짐 계절나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 수제장떡 해물완자버섯조림 마늘종지무침 배추김치	잡곡밥 채가장 생선양념조림 양콩흑대조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 일식장국 토란대둔육볶음 계란찜 상추겉절이 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	677.kcal	648.kcal	654.kcal	647.kcal	661.kcal	679.kcal	668.kcal
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	후레쉬베리 배주스	계절과일 요플레	꿀호떡 두유	찐감자 비피더스	카스타드 사과주스	단호박 엔요
기능별식이	순두부영양죽 흑임자죽 황태콩나물죽	순두부영양죽 브로콜리영양죽 양공죽	순두부영양죽 쇠고기영양죽 묵수수죽	순두부영양죽 단호박죽 맛살야채죽	순두부영양죽 시금치계란죽 해물미역죽	순두부영양죽 영양닭죽 흑임자죽	순두부영양죽 브로콜리영양죽 단호박죽
당뇨							
경관							
지염							
일자/요일	20(일)	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
아침	잡곡밥 들깨버섯국 스크램블드에그 잔말치무편지지짐 고구마순볶음 배추김치	잡곡밥 일식장국 고추장콩고기볶음 조갯살호박지짐 당근리페 배추김치	잡곡밥 계란탕 짜글이우거지찜 건새우무나물 돌자반 배추김치	잡곡밥 된장국 돈채야채볶음 건새우우나물 계절나물 배추김치	잡곡밥 다시마장국 해물누룽지탕 불어묵야채볶음 김구이 배추김치	잡곡밥 감자국 참치캔김치조림 오징어야채조림 곤약콩조림 배추김치	잡곡밥 미소장국 브로콜리크림스프 미트볼라피두이 토란대지짐 배추김치
아침 칼로리(Kcal)	626.kcal	624.kcal	633.kcal	638.kcal	631.kcal	628.kcal	625.kcal
점심	잡곡밥 사골무국 짜장불고기 당면채 계절나물 배추김치	잡곡밥 황색어찌개 생선구이 무실리잡채파스타 계절나물 배추김치	잡곡밥 청국장 숙주나물재워찜 비빔잡채 건나물지짐 배추김치	★한식데이★ 잡곡밥 감자국 백불고기 수제강된장지짐 쌈채소 배추김치	잡곡밥 북어국 안동찜닭 불어묵두반장소스조림 그린야채샐러드 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 매콤짜글이 고사리나물볶음 미나리무생채 배추김치	잡곡밥★별미식★ 도토리묵냉국 해물콩나물찜 무덤계란찜 계절나물 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	785.kcal	781.kcal	759.kcal	764.kcal	771.kcal	794.kcal	788.kcal
저녁	잡곡밥 미역국 고등어캔감자조림 상채우영조림 짜사이된장무침 배추김치	잡곡밥 황김치찌개 돈채두부된장덮밥 야채고로케 모듬장아찌 배추김치	잡곡밥 미역국 떡갈비간장소스조림 순두부장 계절나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기찌개 항박스테이크조림 우영들깨소스무침 치커리오이생채 배추김치	잡곡밥 오이미역냉국 명란두부조림 단호박고구마맛탕 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 호박새우국 검정콩야채전 가지두부찜 계절나물 배추김치	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 고추장카레닭갈비 동부묵새우무침 건나물두부지짐 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	690.kcal	657.kcal	667.kcal	659.kcal	670.kcal	681.kcal	676.kcal
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	카스타드 요플레	찐감자 두유	구운도넛 사과주스	계절과일 비피더스	후레쉬베리 배주스	솔향 요구르트
기능별식이	순두부영양죽 백김치죽 쇠고기영양죽	순두부영양죽 참치당근죽 들깨죽	순두부영양죽 단호박죽 건새우미역죽	순두부영양죽 팥죽 콩나물황태죽	순두부영양죽 자색고구마죽 녹두죽	순두부영양죽 브로콜리영양죽 계맛살죽	순두부영양죽 흑임자죽 감자야채죽
당뇨							
경관							
지염							

[서진푸드] 2025년 7월 식단표

■적용기간 : 2025년 7월 01일(화) ~ 7월 31일(목)

■영양사: 박수지 (면허번호: 제 145702)

※아래 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

[illegible]