

영양사	
김환희	

2026년 07월 식단표

일자/요일				01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
아침				백미밥/흰죽 유채국 두부조림 열무나물 구이김 배추김치	백미밥/흰죽 호박잎된장국 맛살계란볶음 고춧잎나물 오그락지무침 배추김치	백미밥/흰죽 순두부백탕 청경채고기볶음 마늘쫄면치볶음 구이김 배추김치	백미밥/흰죽 근대국 야채계란찜 시래기나물 딸기드레싱샐러드 배추김치
점심				잡곡밥/브로콜리죽 아욱맑은국 닭고구마조림 실곤약야채무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥/영양닭죽 소고기미역국 돈육불고기 한식잡채 파인양상추샐러드 배추김치	잡곡밥/단팔죽 유부장국 순대야채볶음 새송이굴소스조림 치커리아채무침 배추김치	잡곡밥/멸치죽 나가사끼짬뽕국 돈육땅콩강정 탕평채 오이양파생채 배추김치
저녁				잡곡밥/시금치죽 콩가루배추국 호박채전 근대된장무침 표고양배추나물 배추김치	잡곡밥/버섯죽 만두국 감자고로케 미트소스마카로니 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥/미역죽 열무국 메추리알다진육조림 고사리나물 가지나물 배추김치	잡곡밥/ 맑은버섯국 가자미카레튀김 들깨무나물볶음 얼갈이겉절이 배추김치
오전간식				요플레	요플레	요플레	요플레
오후간식				버터링/요구르트	과일푸딩	후렌치파이/두유	밤만쥬/주스
일자/요일	05(일)	06(월)	07(화)	08(수)	09(목)	10(금)	11(토)
아침	백미밥/흰죽 황태채운국 참치야채볶음 숙주나물 구이김 배추김치	백미밥/흰죽 콩가루배추국 닭살감자조림 고추잎나물 구이김 배추김치	백미밥/흰죽 열무국 파프리카계란볶음 순두부짜박이 양념깻잎지 배추김치	백미밥/흰죽 얼갈이된장국 스모크햄야채볶음 깻잎순나물 구이김 배추김치	백미밥/흰죽 복어국 메추리알곤약조림 멸치볶음 비름나물 구이김 배추김치	백미밥/흰죽 유부시금치국 그린빈스고기볶음 비름나물 구이김 배추김치	백미밥/흰죽 유채국 파슬리게란찜 감자채볶음 비타장아찌 배추김치
점심	잡곡밥/감자죽 배추국 브로콜리다진육볶음 매콤호박볶음 해초샐러드 배추김치	잡곡밥/아몬드죽 아욱국 제육볶음 고사리들깨나물 양배추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥/들깨죽 오색비빔밥 다시마웃국 모듬어묵볶음 마카로니콘샐러드 배추김치	잡곡밥/완두콩죽 미역국 훈제오리마늘볶음 알감자조림 취나물무침 배추김치	잡곡밥/브로콜리죽 우거지맑은국 해물콩나물찜 가지야채볶음 치커리상추무침 배추김치	잡곡밥/파래죽 호박잎된장국 고구마닭볶음 실곤약비빔무침 열무나물 배추김치	잡곡밥/검은콩죽 얼큰배추국 돈채당면볶음 건새우마늘종조림 숙주나물 배추김치
저녁	잡곡밥/브로콜리죽 시금치국 간장두부찜 햄감자채볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥/단팔죽 호박된장국 동태무조림 얼갈이무침 팽이미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 근대국 닭고기야채냉채 표고청경채조림 올방개흑임자소스무침 배추김치	잡곡밥/병아리콩죽 콩나물국 떡갈비관동조림 해초맛살무침 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥/시금치죽 수제비국 두부양념조림 우렁개떡콩조림 무생채 배추김치	잡곡밥/새송이버섯죽 감자다시마국 칠리탕수육 모듬버섯볶음 미역오이무침 배추김치	잡곡밥/고구마죽 썩갓어묵국 표고청경채조림 청포묵김무침 반달단무지무침 배추김치
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후간식	단호방 썬거	찰떡쿠키/요구르트	밀크웨이퍼/두유	마들렌/요구르트	보리과자/주스	미니사과쿠키/두유	미니롤케이크/요구르트

일자/요일	12(일)	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
아침	백미밥/흰죽 냉이국 두부지짐 표고우숙채 구이김 배추김치	백미밥/흰죽 황태해장국 감자굴소스볶음 버섯야채볶음 구이김 배추김치	백미밥/흰죽 아욱국 스크램블에그 표고채무나물 파래무침 배추김치	백미밥/흰죽 시래기국 컬리플라워고기볶음 깻잎순볶음 구이김 배추김치	백미밥/흰죽 시금치된장국 메추리알곤약조림 고춧잎나물 궁채장아찌 배추김치	백미밥/흰죽 얼갈이국 두부양념조림 청경채나물 구이김 배추김치	백미밥/흰죽 유채국 야채계란찜 근대무침 오그락지무침 배추김치
점심	잡곡밥/표고버섯죽 토란들깨국 부대향팽이버섯음 오이양파무침 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 유채국 닭볶음탕 비름나물 마늘쫀어묵조림 배추김치	잡곡밥/단호박죽 호박잎된장국 어항가지고기볶음 들깨고사리나물 천사채마요샐러드 배추김치	잡곡밥/아몬드죽 장각삼계탕 탕평채 오이부추무침 배추김치 매실음료	잡곡밥/소고기영양죽 미역국 돈육불고기 한식잡채 망고양상추샐러드 배추김치	잡곡밥/시금치죽 참치추어탕 어묵야채볶음 코다리조림 근대나물 배추김치	잡곡밥/새송이버섯죽 얼큰배추국 훈제오리주물럭 양배추쌈/쌈장 깻잎순나물 배추김치
저녁	잡곡밥/매생이죽 냉이된장국 콩나물해물찜 고구마채볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥/녹두죽 두부탕국 가지마뽕김 오이지무침 파스타샐러드 배추김치	잡곡밥/표고버섯죽 배추국 부추전 미역줄기볶음 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥/들깨죽 오징어뽕국 파프리카스크램블 알감자조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 야채샤브국 새우까스&타르타르소스 민물새우무조림 치커리무침 배추김치	잡곡밥/게살죽 배추우거짓국 돈육마파감자 맛살해초무침 취나물무침 배추김치	잡곡밥/고구마죽 토란국 만두강정 오이생채 얼갈이나물 배추김치
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후간식	고구마/우유	버터링/요구르트	쿠키/두유	에이스/요구르트	야채크래커/주스	웨하스/요구르트	미니팬케익/두유
일자/요일	19(일)	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
아침	백미밥/흰죽 사골우거지국 참치야채볶음 잔멸치볶음 구이김 배추김치	백미밥/흰죽 복어국 그린빈스고기볶음 마늘쫀멸치볶음 구이김 배추김치	백미밥/흰죽 열무국 양송이계란볶음 깻잎순나물 간장깻잎지 배추김치	백미밥/흰죽 순두부백탕 스모크행볶음 썩갓무침 구이김 배추김치	백미밥/흰죽 얼갈이된장국 팽이버섯굴소스볶음 취나물무침 무짬지채무침 배추김치	백미밥/흰죽 들깨국 새우젓계란찜 단호박조림 구이김 배추김치	백미밥/흰죽 토란국 감자파프리카볶음 고춧잎나물 채단무지무침 배추김치
점심	잡곡밥/미역죽 열무국 순대야채볶음 버섯굴소스볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥/브로콜리죽 유부미소국 제육볶음 감자채볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/우영죽 하이라이스 다시마채뽕국 메밀전병 황도양상추샐러드 배추김치	잡곡밥/고구마죽 미역국 돈다짐육가지볶음 어묵파리초조림 근대나물 배추김치	잡곡밥/참깨죽 채개장 돈육감자볶음 쌈다시마&초장 애호박매콤조림 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 아욱된장국 메추리알돈민찌조림 콩나물무침 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥/시금치죽 치킨데리야끼덮밥 유부미소장국 실곤약야채비빔 부추무침 배추김치
저녁	잡곡밥/옥수수죽 두부된장국 돈육김치볶음 호박양파볶음 가지나물볶음 배추김치	잡곡밥/매생이죽 어묵국 토란대무침 느타리호박볶음 해초무침 배추김치	잡곡밥/표고버섯죽 시금치국 고구마닭볶음탕 들깨우나물 치커리무침 배추김치	잡곡밥/녹두죽 냉이된장국 떡갈비데리야끼볶음 고등어조림 열무나물 배추김치	잡곡밥/완두콩죽 시래기국 훈제오리야채무침 도토리묵무침 비빔나물 배추김치	잡곡밥/게살죽 나가사끼짬뽕국 새송이버섯볶음 건새우마늘쫀볶음 비빔당면 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 콩나물국 돈채김치볶음 들기름두부구이 콘샐러드 배추김치
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후간식	수박2쪽	미니카스테라/요구르트	포테이토초코/주스	카스타드/요구르트	엄마손파이/두유	과일푸딩	랑그드샤/두유

일자/요일	26(일)	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
아침	백미밥/흰죽 근대국 어묵조림 컬리플라워다짐육볶음 구이김 배추김치	백미밥/흰죽 사골배추국 닭가슴살양배추볶음 숙주나물 구이김 배추김치	백미밥 들깨무국 버섯들깨볶음 가지고기볶음 오그락지무침 배추김치	백미밥/흰죽 단배춧국 햄야채볶음 배추된장무침 구이김 배추김치	백미밥/흰죽 시금치국 파슬리스크램블에그 일식우조림 오복지무침 배추김치	백미밥/흰죽 맑은콩나물국 양념두부지짐 근대나물된장무침 구이김 배추김치	
점심	잡곡밥/단팔죽 유채국 동그랑땡조림 무생채 미역오이초무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 황태해장국 돈채당면볶음 고추나물 양배추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 맑은냉이국 고등어조림 취나물무침 호박새우젓볶음 김 치	잡곡밥/표고버섯죽 마파두부덮밥 미소장국 고로케튀김 유자양상추샐러드 배추김치	잡곡밥/들깨죽 열무국 순대볶음 모듬어묵조림 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/참깨죽 시래기해장국 돈육야채볶음 고사리나물 썩갠무침 배추김치	
저녁	잡곡밥/들깨죽 참치추어탕 파프리카스크램블 알감자조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥/파래죽 열무된장국 두부계란찜 미트소스&스파게티 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥/브로콜리죽 아욱국 메추리알다짐육조림 동무볶김무침 단무지부추무침 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 유채국 제육볶음 매콤감자볶음 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥/고구마죽 호박된장국 만두강정 닭가슴살머스타드냉채 비름나물 배추김치	잡곡밥/시금치죽 유채국 코다리조림 깻잎순들기름볶음 해초샐러드 배추김치	
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	
오후간식	미니가래떡2개/주스	유자치즈과자/요구르트	롤리폴리/두유	휘낭시에/요구르트	크리스피롤/주스	쿠키/두유	