

7 월 식 단 표

영양사	결재란
양미경	

			7월 1일 (수)	7월 2일 (목)	7월 3일 (금)	7월 4일 (토)	7월 5일 (일)
아침			백미밥/원죽 유채국 두부조림 열무나물 구이김 배추김치	백미밥/원죽 호박잎된장국 맛살계란볶음 고춧잎나물 오그락지무침 배추김치	백미밥/원죽 순두부백탕 청경채고기볶음 마늘쫄면치볶음 구이김 배추김치	백미밥/원죽 근대국 아채계란찜 시래기나물 숙주나물 구이김 배추김치	백미밥/원죽 향태채뚝국 참치야채볶음 숙주나물 구이김 배추김치
점심			468kcal	508kcal	516kcal	457kcal	483kcal
			잡곡밥/브로콜리죽 아욱맑은국 닭고구마조림 실곤약야채무침 숙주나물 배추김치	<생일특식> 잡곡밥/영양닭죽 소고기미역국 돈육불고기 한식잡채 파인양상추샐러드 배추김치	잡곡밥/단팔죽 유부장국 순대야채볶음 새송이굴소스조림 치커리아채무침 배추김치	잡곡밥/멸치죽 나가사끼찜빵국 돈육양파강장 탕평채 오이양파생채 배추김치	잡곡밥/감자죽 배추국 브로콜리다진육볶음 매콤호박볶음 해초샐러드 배추김치
저녁			662kcal	724kcal	668kcal	712kcal	682kcal
			잡곡밥/시금치죽 콩가루배추국 호박채전 근대된장무침 표고양배추나물 배추김치	잡곡밥/버섯죽 만두국 감자고로케 미트소스마카로니 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥/미역죽 열무국 매추리알다짐육조림 고사리나물 가지나물 배추김치	잡곡밥/브로콜리죽 시금치국 간장두부찜 햄김자채볶음 열무나물 배추김치	559kcal
			582kcal	618kcal	721kcal	681kcal	
7월 6일 (월)	7월 7일 (화)	7월 8일 (수)	7월 9일 (목)	7월 10일 (금)	7월 11일 (토)	7월 12일 (일)	
아침	백미밥/원죽 콩가루배추국 달걀김자조림 고춧잎나물 구이김 배추김치	백미밥/원죽 열무국 파프리카계란볶음 순두부짜짜이 양념깻잎이 배추김치	백미밥/원죽 열갈이된장국 소모크렐야채볶음 깻잎순나물 구이김 배추김치	백미밥/원죽 북어국 매추리알곤약조림 멸치볶음 오복지무침 배추김치	백미밥/원죽 유부시금치국 그린빈소고기볶음 비빔밥 구이김 배추김치	백미밥/원죽 유채국 파슬리카레워침 김자채볶음 구이김 배추김치	백미밥/원죽 냉이국 두부지킴 표고무숙채 구이김 배추김치
점심	475kcal	482kcal	465kcal	498kcal	451kcal	466kcal	463kcal
	잡곡밥/아몬드죽 아욱국 자육볶음 고사리들깨나물 양배추쌈&쌈장 배추김치	<일품특식> 잡곡밥/들깨죽 오색비빔밥 다시마토국 모듬어묵볶음 마카로니콘샐러드 배추김치	잡곡밥/원두콩죽 미역국 혼채오리마늘볶음 알감자조림 취나물무침 배추김치	잡곡밥/브로콜리죽 우거지맑은국 해물콩나물찜 가지야채볶음 치커리상추무침 배추김치	잡곡밥/파래죽 호박잎된장국 고구마달볶음 실곤약비빔무침 열무나물 배추김치	잡곡밥/고구마죽 얼큰배추국 돈채당면볶음 간새우마늘쫄면 숙주나물 배추김치	잡곡밥/표고버섯죽 얼큰배추국 부탄들깨국 오이양파무침 열갈이무침 배추김치
저녁	723kcal	688kcal	698kcal	584kcal	674kcal	671kcal	582kcal
	잡곡밥/단팔죽 호박된장국 동태우조림 열갈이무침 팽이미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 근대국 닭고기야채냉채 표고청경채조림 올방개죽임자소스무침 배추김치	잡곡밥/병어리콩죽 콩나물국 떡갈비강조림 해초맛살무침 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥/시금치죽 수제비국 두부양념조림 우영채양공조림 무생채 배추김치	잡곡밥/새송이버섯죽 감자다시마국 참리탕수육 오듬버섯볶음 미역오이무침 배추김치	잡곡밥/고구마죽 속갓어묵국 표고청경채조림 청포묵김구름 반달단무지무침 배추김치	잡곡밥/개생이죽 냉이된장국 콩나물해물찜 고구마채볶음 오복지무침 배추김치
	588kcal	643kcal	655kcal	614kcal	680kcal	674kcal	635kcal
7월 13일 (월)	7월 14일 (화)	7월 15일 (수)	7월 16일 (목)	7월 17일 (금)	7월 18일 (토)	7월 19일 (일)	
아침	백미밥/원죽 향태해장국 감자굴소스볶음 버섯야채볶음 구이김 배추김치	백미밥/원죽 아욱국 스크램블에그 표고채무나물 파래무침 배추김치	백미밥/원죽 시래기국 컬리플라워고기볶음 깻잎순볶음 구이김 배추김치	백미밥/원죽 시금치된장국 매추리알곤약조림 고춧잎나물 궁채장아찌 배추김치	백미밥/원죽 열갈이국 두부양념조림 청경채나물 구이김 배추김치	백미밥/원죽 유채국 아채계란찜 근대무침 오그락지무침 배추김치	백미밥/원죽 사골우거지국 참치야채볶음 잔멸치볶음 구이김 배추김치
점심	485kcal	462kcal	512kcal	487kcal	527kcal	458kcal	479kcal
	잡곡밥/옥수수죽 유채국 달콤물탕 비름나물 마늘쫄면조림 배추김치	잡곡밥/단호박죽 호박잎된장국 어향가지고기볶음 들깨고사리나물 천사채마요샐러드 배추김치	<초복특식> 잡곡밥/아몬드죽 장강삼계탕 탕평채 오이부추무침 배추김치 매실효료	<생일특식> 잡곡밥/소고기영양죽 미역국 돈육불고기 한식잡채 망고양상추샐러드 배추김치	잡곡밥/시금치죽 참치주어탕 어묵야채볶음 코다리조림 근대나물 배추김치	잡곡밥/새송이버섯죽 얼큰배추국 혼채오리주물럭 양배추찜/쌈장 고구마채볶음 배추김치	잡곡밥/미역죽 열무국 순대야채볶음 버섯굴소스볶음 고사리나물 배추김치
저녁	673kcal	642kcal	756kcal	712kcal	685kcal	695kcal	594kcal
	잡곡밥/녹두죽 두부탕국 가지미워김 오이지무침 파스타샐러드 배추김치	잡곡밥/표고버섯죽 배추국 부추전 미역줄기볶음 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥/들깨죽 오징어뚝국 파프리카스크램블 알감자조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥/탕콩죽 아채사브국 새우까스&타르타르소 민물새우무침 지커리무침 배추김치	잡곡밥/개살죽 배추우거지국 돈육파마김자 맛살해초무침 취나물무침 배추김치	잡곡밥/고구마죽 토란국 만두강장 오이생채 열갈이나물 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 두부된장국 돈육김치볶음 오백양파볶음 가지나물볶음 배추김치
	596kcal	544kcal	582kcal	658kcal	618kcal	571kcal	627kcal
7월 20일 (월)	7월 21일 (화)	7월 22일 (수)	7월 23일 (목)	7월 24일 (금)	7월 25일 (토)	7월 26일 (일)	
아침	백미밥/원죽 북어국 그린빈소고기볶음 마늘쫄면치볶음 구이김 배추김치	백미밥/원죽 열무국 양송이계란볶음 깻잎순나물 간장깻잎이 배추김치	백미밥/원죽 순두부백탕 소모크렐볶음 숙자무침 구이김 배추김치	백미밥/원죽 열갈이된장국 팬이버섯소스소스볶음 치나물무침 무편지채무침 배추김치	백미밥/원죽 순두부백탕 매추리알계란찜 단호박조림 구이김 배추김치	백미밥/원죽 토란국 감자파프리카볶음 고추잎나물 채단무지무침 배추김치	백미밥/원죽 근대국 어묵조림 열갈이나물 구이김 배추김치
점심	491kcal	475kcal	455kcal	512kcal	468kcal	482kcal	496kcal
	잡곡밥/브로콜리죽 유부미소국 제육볶음 김자채볶음 숙주나물 배추김치	<일품요리> 잡곡밥/우영죽 하이라이스 다시마채토국 매일전병 향도양상추샐러드 배추김치	잡곡밥/고구마죽 미역국 돈다진육가지볶음 어묵파리조조림 근대나물 배추김치	잡곡밥/참깨죽 채개장 돈육김자볶음 쌈다시마&초장 애호박매콤조림 배추김치	잡곡밥/영콩죽 아욱된장국 매추리알된장찌조림 콩나물무침 깻잎순나물 배추김치	<일품요리> 잡곡밥/시금치죽 치킨데리야가덜밥 유부미소장국 실곤약야채비빔 부추무침 배추김치	잡곡밥/단팔죽 유채국 동그랑땡조림 무생채 미역오이초무침 배추김치
저녁	662kcal	710kcal	725kcal	688kcal	712kcal	776kcal	674kcal
	잡곡밥/매생이죽 아욱국 토란대무침 느타리호박볶음 해초무침 배추김치	잡곡밥/표고버섯죽 시금치국 고구마달볶음탕 들깨무나물 치커리무침 배추김치	잡곡밥/녹두죽 냉이된장국 떡갈비데리야가볶음 고동어조림 열무나물 배추김치	잡곡밥/원두콩죽 시래기국 혼채오리야채무침 도토리묵무침 비름나물 배추김치	잡곡밥/개살죽 나가사끼찜빵국 새송이버섯볶음 간새우마늘쫄면 비빔당면 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 콩나물국 돈채김치볶음 들기름두부구이 콘샐러드 배추김치	잡곡밥/들깨죽 참치주어탕 파프리카스크램블 열갈이조림 청경채나물 배추김치
	538kcal	615kcal	598kcal	645kcal	542kcal	588kcal	621kcal
7월 27일 (월)	7월 28일 (화)	7월 29일 (수)	7월 30일 (목)	7월 31일 (금)			
아침	백미밥/원죽 사골배추국 닭가슴살양배추볶음 숙주나물 구이김 배추김치	백미밥/원죽 들깨무국 버섯들깨볶음 가지고기볶음 오그락지무침 배추김치	백미밥/원죽 단배춧국 햄야채볶음 배추된장무침 구이김 배추김치	백미밥/원죽 시금치국 파슬리카스크램블에그 알식무조림 오복지무침 배추김치	백미밥/원죽 맑은콩나물국 양념두부지킴 근대나물된장무침 구이김 배추김치		
점심	515kcal	471kcal	481kcal	482kcal	492kcal		
	잡곡밥/흑임자죽 향태해장국 돈채당면볶음 고추잎나물 양배추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥/탕콩죽 맑은냉이국 고동어조림 취나물무침 호박새우젓볶음 김 지	<일품요리> 잡곡밥/표고버섯죽 마파두부덜밥 미소장국 고로케튀김 유자양상추샐러드 배추김치	잡곡밥/들깨죽 열무국 순대볶음 모듬어묵조림 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/참깨죽 시래기해장국 돈육야채볶음 고사리나물 숙자무침 배추김치		
저녁	681kcal	642kcal	686kcal	696kcal	662kcal		
	잡곡밥/파래죽 열무된장국 두부계란찜 미트소스&스파게티 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥/브로콜리죽 아욱국 매추리알다짐육조림 동무볶음무침 단무지부추무침 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 유채국 제육볶음 매콤김자볶음 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥/고구마죽 호박된장국 만두강장 닭가슴살머스타드단채 비름나물 배추김치	잡곡밥/시금치죽 유채국 코다리조림 깻잎순물기름볶음 해초샐러드 배추김치		
	563kcal	624kcal	692kcal	634kcal	658kcal		