

2026년 07월 식단표

일자/요일				01(수)	02(목)
아침				잡곡밥/야채죽 소고기대파국 파슬리아채계란찜 우엉조림 비름나물고추장무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 썩갠어묵국 간장깻잎돈불고기 청경채나물무침 오징어젓갈 배추김치
아침칼로리(Kcal)				540	536
점심				잡곡밥/감자죽 콩국수 고기&김치메밀전병 오징어미나리생채 탕평채 배추김치	소고기콩나물밥/깨죽 청국장 고등어양념조림 베이컨양배추달걀부침 브로콜리숙회 배추김치
점심칼로리(Kcal)				743	748

저녁				잡곡밥/영양죽 채개장 삼치매실청조림 고구마맛탕 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 어항가지볶음 갈릭두부스틱강정 비타민샐러드 배추김치
저녁칼로리(Kcal)				628	630
오전간식					
오후간식				카스타드 두유	달큰토마토
기능별식이				야채죽 감자죽 영양죽	야채죽 깨죽 영양죽
당뇨					
경관					
저염					

일자/요일	05(일)	06(월)	07(화)	08(수)	09(목)
아침	잡곡밥/야채죽 돼지고기우거지국 한입동그랑땡 시금치나물 재래김구이 배추김치	잡곡밥/야채죽 배추된장국 다진소고기호박볶음 납작감자조림 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥/야채죽 얼갈이된장국 미트볼케찹조림 청경채나물 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥/야채죽 바지락미역국 우유계란찜 돈채우엉당근볶음 고춧잎짬지 배추김치	잡곡밥/야채죽 누룽지탕 우민씨두부조림 파리고추멸치볶음 들기름무짬지채무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)	528	533	535	539	540
점심	잡곡밥/참치죽 홍합탕 우삼겹청경채볶음 연근조림 실곤약치커리무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 시래기빠다귀해장국 바삭김치전 연두부찜&양념장 삼색겨자냉채 배추김치	잡곡밥/달걀죽 사골육개장 가자미카레튀김 메추리알곤약조림 비름나물무침 배추김치	잡곡밥/조갯살죽 열무김치말이국수 소고기대파볶음 꽃맛살샐러드 오이참깨무침 배추김치	잡곡밥/브로콜리죽 꼬치어묵국 안동찜닭 야채비빔만두 옥수수고구마범벅 배추김치
점심칼로리(Kcal)	748	745	736	740	739
	잡곡밥/영양죽 버섯된장국	잡곡밥/영양죽 실파계란국	잡곡밥/영양죽 청국장찌개	잡곡밥/영양죽 알탕	잡곡밥/영양죽 무청된장국

저녁	닭살고추장볶음 불어묵그린빈조림 오이액젓무침 배추김치	돈채짜장볶음 칠리간풍기강정 양배추샐러드&키위S 배추김치	돈육알마늘소금구이 브로콜리&초장 들깨무나물 배추김치	치킨너겟&머스타드 취나물볶음 매운콩나물무침 배추김치	오징어양배추볶음 햄쪽파전 느타리버섯참깨무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	632	627	625	630	628
오전간식					
오후간식	찰순대찜 보리차	삶은계란 식혜	카스텔라 두유	찰옥수수 매실주스	땅콩샌드 포도주스
기능별식이	야채죽 참치죽 영양죽	야채죽 흑임자죽 영양죽	야채죽 달걀죽 영양죽	야채죽 조갯살죽 영양죽	야채죽 브로콜리죽 영양죽
당뇨					
경관					
저염					
일자/요일	12(일)	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)
	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽

아침	호박새우젓국 닭안심고구마조림 불어묵볶음 비빔오징어젓 배추김치	사골물만두국 돼지두부짜글이 얼갈이나물된장무침 도시락김 배추김치	건새우아욱된장국 돈사태표고버섯조림 올방개묵&양념장 숙주나물무침 배추김치	콩가루배추국 고추참치야채조림 가지굴소스대파볶음 오복지짬지 배추김치	열무된장국 소보로메추리알조림 브로콜리맛살볶음 오징어젓무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)	532	540	538	526	534
점심	잡곡밥/소고기죽 소고기영양탕 생선까스&타르타르 우영잡채 오이소박이 배추김치	잡곡밥/맛살죽 전주식콩나물국밥 너비아니&파채 매콤호박볶음 연근흑임자무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 소고기미역국 임연수양념무조림 야채달걀찜 숙갓나물 배추김치	쌀밥/누룽지삼계죽 장각누룽지삼계탕 깻잎부추장떡 아삭이고추된장무침 배추김치 수박	잡곡밥/새우살죽 들깨수제비 김치제육두루치기 두부구이&양념장 열무나물된장무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	733	729	730	755	745
저녁	잡곡밥/영양죽 얼큰된장찌개 돈육간장불고기 부추겉절이	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 생선전유어 맛살마늘쫄볶음	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 돈채삼생피망볶음 어묵채조림	잡곡밥/영양죽 김치국 함박스테이크&소스 뿌리채소맛탕	잡곡밥/영양죽 설렁탕&소면 네모랑땡 콩나물무침

	상추쌈&쌈장 배추김치	들깨무나물 배추김치	청경채된장무침 배추김치	천사채오이샐러드 배추김치	얼갈이유채정무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	634	640	643	628	630
오전간식					
오후간식	핫도그 요거암암	찐고구마 두유	오징어핫바 주스	안흥찐빵 옥수수차	황도
기능별식이	야채죽 소고기죽 영양죽	야채죽 맛살죽 영양죽	야채죽 단호박죽 영양죽	야채죽 누룽지삼계죽 영양죽	야채죽 새우살죽 영양죽
당뇨					
경관					
저염					
일자/요일	19(일)	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)
아침	잡곡밥/야채죽 소고기무국 콩치캔김치찜	잡곡밥/야채죽 유채된장국 돈불고기	잡곡밥/야채죽 다시마무채국 춘천닭갈비	잡곡밥/야채죽 구수한누룽지 햄쪽파스크램블에그	잡곡밥/야채죽 들깨미역국 해물경단

아침	야채동그랑땡부침 재래김구이 배추김치	표고버섯부추볶음 감자샐러드 배추김치	숙갓두부무침 간장깻잎지 배추김치	얼갈이나물무침 검은콩조림 배추김치	근대나물무침 씨앗오징어젓갈 배추김치
아침칼로리(Kcal)	542	538	536	540	532
점심	잡곡밥/브로콜리죽 시래기된장국 연탄야채불고기 쫄면무채전 근대나물무침 배추김치	열무보리비빔밥/콩죽 미역냉국 강된장짜글이 계란후라이&고추장 나물-2종 (콩나물/무생채) 열무김치	잡곡밥/매생이죽 콩비지찌개 돼지불백 죽봉어묵마늘쫄볶음 모듬쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 잔치국수 고기&김치만두찜 훈제오리부추겉절이 반달단무지 배추김치	잡곡밥/달걀죽 소고기샤브샤브국 고등어구이 매콤두부양념조림 오이사과생채 배추김치
점심칼로리(Kcal)	750	743	739	740	738
저녁	잡곡밥/영양죽 콩비지찌개 허니오징어적채무침 연근조림 비름나물무침	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 고추잡채 달콤고구마조림 시래기된장나물지짐	잡곡밥/영양죽 배추된장국 불맛오징어야채볶음 도토리묵&양념장 유부겨자냉채	잡곡밥/영양죽 맑은파개장 청양풍닭안심볶음 고사리나물 브로콜리초회	잡곡밥/영양죽 청국장 돼지간장불고기 늪호박전 숙양배추&쌈장

	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)	633	635	630	622	628
오전간식					
오후간식	손만두찜 매실주스	후레쉬베리 엔요	수제단팥죽	바나나 요거트	찐감자 식혜
기능별식이	야채죽 브로콜리죽 영양죽	야채죽 콩죽 영양죽	야채죽 매생이죽 영양죽	야채죽 흑임자죽 영양죽	야채죽 달걀죽 영양죽
당뇨					
경관					
저염					
일자/요일	26(일)	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)
아침	잡곡밥/야채죽 열무된장국 쌀떡고기산적조림 맛살컬리플라워볶음	잡곡밥/야채죽 시금치된장국 해물완자 목이버섯계란볶음	잡곡밥/야채죽 유채된장국 닭살고추장조림 병아리콩멸치볶음	잡곡밥/야채죽 다시마무채국 소고기가지볶음 브로콜리참깨무침	잡곡밥/야채죽 배추된장국 돈까스메추리알조림 고구마순줄기볶음

	청경채나물 배추김치	얼갈이나물무침 배추김치	깻잎순나물 배추김치	고춧잎짬지 배추김치	오징어젓갈 배추김치
아침칼로리(Kcal)	532	528	525	531	533
점심	잡곡밥/표고죽 맑은콩나물국 고추장닭볶음탕 순대야채찜&들깨초장 느타리깻잎무침 배추김치	잡곡밥/우영죽 들기름미역국 소불고기 한식부추잡채 비름나물고추장무침 배추김치	중화볶음밥/버섯죽 맑은홍합탕 짜장소스 과일탕수육&소스 크래미오이탕탕이 배추김치	잡곡밥/단호박죽 한식된장찌개 혈랭이수육&야채무침 온두부찜 메밀막국수무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 나주곰탕 참나물도토리전 알감자조림 아삭이고추양파무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	726	746	737	740	735
저녁	잡곡밥/영양죽 배추우거지장국 돈육두루치기 동부묵쪽파김무침 오이지매실무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 콩비지찌개 짜리오징어버터볶음 간장감자조림 열무나물된장무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 돼지고기목살육전 가리비양배추초무침 재래김구이 배추김치	잡곡밥/영양죽 순살우거지해장국 코다리옛조림 사각어묵마늘쫄볶음 근대나물무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 사골시래기국 간장찜닭 연근튀김&양념장 부추무생채 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	630	629	631	632	625

오전간식					
오후간식	파운드케이크 주스	мага렛트 이온음료	연양갱	치즈케이크 주스	수박
기능별식이	야채죽 표고죽 영양죽	야채죽 우영죽 영양죽	야채죽 버섯죽 영양죽	야채죽 단호박죽 영양죽	야채죽 흑임자죽 영양죽
당뇨					
경관					
저염					

03(금)	04(토)
잡곡밥/야채죽 사골물만두국 동태살양념조림 쥬키니새우젓볶음 검은콩자반 배추김치	잡곡밥/야채죽 북엇국 참치캔두부조림 근대나물된장무침 감자에그범벅 배추김치
542	538
잡곡밥/맛살죽 옥수수스프 함박스테이크&소스 들깨크림우동 얼갈이나물무침 배추김치	잡곡밥/매생이죽 민물새우된장찌개 들깨백불고기 맛살전 참나물무침 배추김치
739	730

잡곡밥/영양죽 냉이된장국 돼지고기굴소스볶음 부추전 새콤달콤무생채 배추김치	잡곡밥/영양죽 다시마무채국 비엔나소세지볶음 숙주나물 검은깨묵상추무침 배추김치
625	633
방울증편 매실주스	포도잼샌드위치 주스
야채죽 맛살죽 영양죽	야채죽 매생이죽 영양죽

10(금)	11(토)
잡곡밥/야채죽 우거지배추국 양념돼지주물럭 연근조림 숙갓나물무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 사리곰탕 베이컨스크램블에그 근대된장무침 김자반 배추김치
531	542
잡곡밥/김맛죽 돼지고기김치찌개 훈제오리통마늘볶음 가지튀김&어향소스 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/표고죽 맑은순두부국 돼지고기사태찜 단호박견과꿀조림 무생채 배추김치
742	733
잡곡밥/영양죽 조갯살무국	잡곡밥/영양죽 들깨옹심이국

순살닭불고기	방어조림
감자떡완자	새송이굴소스볶음
단배추나물무침	삼색채나물
배추김치	배추김치
622	635
바나나	빅단팥빵
	베지밀
야채죽	야채죽
김맛죽	표고죽
영양죽	영양죽
17(금)	18(토)
잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽

누룽지탕	홍합부추국
돼지순살갈비양념찜	팽이버섯두부조림
알배추나물	해바라기씨멸치볶음
단호박마요범벅	간장깻잎지
배추김치	배추김치
546	535
잡곡밥/흑임자죽	잡곡밥/우엉죽
대구지리탕	썩갠어묵국
청양크림미트볼	토마토카레라이스
고추장납작감자조림	순살등심돈까스&소스
도토리묵상추무침	콘샐러드
배추김치	배추김치
742	738
잡곡밥/영양죽	잡곡밥/영양죽
유채된장국	냉이된장국
백순대야채볶음	데리야끼닭살구이
돈민찌우엉채조림	분홍소세지전&케찹

참나물생채 배추김치	시금치나물무침 배추김치
636	629
58계란빵 주스	손만두찜 매실주스
야채죽 흑임자죽 영양죽	야채죽 우영죽 영양죽
24(금)	25(토)
잡곡밥/야채죽 소고기대파국 삼색계란찜	잡곡밥/야채죽 알배기만두된장국 우민씨감자조림

매콤숙주나물무침	지리멸치마늘쫀득볶음
도시락김	고춧잎짬지
배추김치	배추김치
540	539
잡곡밥/소고기죽	잡곡밥/시금치죽
어묵국	낙지연포탕
수제후라이드치킨	LA돼지갈비찜
배홍동쫄면	호박채전&양념장
황도샐러드&요거트S	부추무생채
배추김치	배추김치
742	739
잡곡밥/영양죽	잡곡밥/영양죽
부대햄김치짜글이	순두부백탕
생선커틀렛&타르S	동태간장조림
우엉채볶음	새송이버섯계란부침
아삭이고추쌈장무침	쫀득상추겉절이

배추김치	배추김치
631	629
버터링 감귤주스	경주빵 베지밀
야채죽 소고기죽 영양죽	야채죽 시금치죽 영양죽
31(금)	
잡곡밥/야채죽 물만두국 정어리캔김치조림 연두부&양념장	

미역줄기맛살볶음 배추김치	
540	
잡곡밥/맛살죽 콩나물냉국 쭈꾸미제육볶음 옥수수계란찜 무쌈, 깻잎쌈&쌈장 배추김치	
732	
잡곡밥/영양죽 들깨무채국 소고기숙주볶음 단호박꿀찜 오이액젓무침 배추김치	
642	

쌀찐빵 베지밀	
야채죽 맛살죽 영양죽	