

식단표

2026년 07월

벤엘공동생활가정

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
아침 식단				백미밥 새우살맑은국⑨ 소고기채소조림 ⑤⑥⑬ 매콤어묵볶음⑤ ⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨ (624kcal)	백미밥 소고기뭇국⑬ 참치김치볶음⑤ ⑥⑨ 두부구이⑤ 건파래자반 깍두기⑨ (631.9kcal)	백미밥 북어미역국⑤⑥ 채소달걀찜① 브로콜리피망볶음⑤⑥ 열무된장나물⑤ ⑥ 배추김치⑨ (464.5kcal)	백미밥 감자양파국 섭산적⑤⑥⑬ 부들어묵조림⑤ ⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ (609.3kcal)
점심 식단				잡곡밥 호박된장찌개⑤ ⑥ 생선까스①⑤⑥⑧ & 타르소스①⑤ 그린샐러드& 발사믹드레싱 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨ (520.4kcal)	잡곡밥 오이미역냉국⑤ ⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 표고버섯볶음⑤ ⑥ 깻잎순나물 배추김치⑨ (499.6kcal)	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리구이& 머스타드소스① ⑤ 청포묵김무침⑤ ⑥ 상추겉절이 배추김치⑨ (571.4kcal)	잡곡밥 부대찌개①②⑤ ⑥⑨⑩⑬⑬ 삼치카레구이② ⑤⑥⑩⑫⑬⑬ 숙주맛살냉채① ⑤⑥⑧ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨ (556.6kcal)
저녁 식단				백미밥 부추달걀국①⑤ ⑥ 돼지고기청경채 볶음⑤⑥⑩ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 무생채 배추김치⑨ (565.2kcal)	백미밥 시금치된장국⑤ ⑥ 가자미양념찜⑤ ⑥ 어항가지볶음⑤ ⑥⑩⑬ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨ (651.5kcal)	백미밥 오징어뭇국⑤⑥ ⑬ 마파두부⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 호박잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ (552.2kcal)	백미밥 우거지된장국⑤ ⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤ ⑥ 양배추찜&쌈장⑤ ⑥ 배추김치⑨ (549.8kcal)
오전 간식				미숫가루우유 ②⑤	요거트②	검은콩두유⑤	미숫가루우유 ②⑤
오후 간식				토마토슬라이스 ⑫	단호박찜 &보리차	수박	양갱 &보리차

구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
아침 식단	백미밥 버섯들깨국⑤⑥ 돈육파리고추조 림⑤⑥⑩ 도라지무침⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ (543.6kcal)	백미밥 콩나물국⑤ 돈채파프리카볶 음⑤⑥⑩ 아욱된장무침⑤ ⑥ 도시락김 배추김치⑨ (498.6kcal)	백미밥 근대된장국⑤⑥ 육원전①⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨ (536kcal)	백미밥 소고기뭇국⑬ 동태양념찜⑤⑥ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨ (465.5kcal)	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥ ⑰ 브로콜리깨소스 무침①⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨ (538.1kcal)	백미밥 감자양파국 소고기장조림⑤ ⑥⑬ 어묵채볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ (524.7kcal)	백미밥 들깨무쌈국⑤⑥ 닭살양배추볶음 ⑤⑥⑬ 표고곤약조림⑤ ⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ (502.9kcal)
점심 식단	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 단호박해물찜⑤ ⑥⑨⑰⑱ 썩갠두부무침⑤ 고구마순나물⑤ ⑥ 배추김치⑨ (543.4kcal)	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 닭살고구마조림 ⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤ ⑥ 치커리양파무침 ⑤⑥ 깍두기⑨ (534.5kcal)	잡곡밥1/2 잔치국수⑤⑥ 낙지볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 열무김치⑨ 요구르트② (478.7kcal)	잡곡밥 육개장⑤⑥⑬ 새우살애호박전 ⑤⑥⑨ 잔멸치볶음⑤⑥ 아삭이고추된장 무침⑤⑥ 깍두기⑨ (642kcal)	잡곡밥 참치김치찌개⑤ ⑥⑨ 채소달걀말이① ⑤ 가지볶음⑤⑥ 썩갠나물⑤⑥ 배추김치⑨ (524kcal)	잡곡밥 시금치된장국⑤ ⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 온두부찜⑤ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨ (637.8kcal)	잡곡밥1/2 냉모밀소바③⑤ ⑥ 튀김만두⑤⑥⑩& 양념장⑤⑥ 참외샐러드 깍두기⑨ 요구르트② (630.4kcal)
저녁 식단	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 고갈비구이⑤⑥ ⑦ 연근아몬드조림 ⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ (579.3kcal)	백미밥 육개장⑤⑥⑬ 임연수구이⑤ 양송이버섯볶음 ⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ (600.6kcal)	백미밥 들기름미역국⑤ ⑥ 돼지고기수육⑤ ⑥⑩ & 양념장⑨ 미나리무생채⑤ ⑥ 알배기쌈&쌈장⑤ ⑥ 배추김치⑨ (541.7kcal)	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 연근흑임자소스 무침①⑤ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ (528.7kcal)	백미밥 복엇국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤ ⑥ 호박잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ (541.8kcal)	백미밥 달걀실팍국① 갈치조림⑤⑥ 마늘종햄볶음⑤ ⑥⑩ 부추오이무침⑤ ⑥ 배추김치⑨ (553.1kcal)	백미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 열무고추장무침 ⑤⑥ 배추김치⑨ (533kcal)
오전 간식	쌍화차(한방차)	요거트②	검은콩두유⑤	요거트②	쌍화차(한방차)	검은콩두유⑤	미숫가루우유 ②⑤
오후 간식	핫케이크①②⑤ ⑥ &우유②	모듬견과류⑭ &매실차	천도복숭아⑪	찐옥수수 &보리차	프렌치토스트① ②⑤⑥ &우유②	모듬견과류⑭ &녹차	수박

구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
아침 식단	백미밥 순두부백탕①⑤ 미트볼토마토소 스조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ ⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨ (600.9kcal)	백미밥 사골곰탕⑯ 참치채소볶음⑤ 브로콜리두부무 침⑤ 미니새송이버섯 조림⑤⑥ 배추김치⑨ (534.2kcal)	백미밥 소고기미역국⑤ ⑥⑯ 두부달걀구이① ⑤⑥ &양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤⑨ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ (571.9kcal)	백미밥 콩나물국⑤ 임연수구이⑤ 건새우마늘종볶 음⑤⑥⑨ 고구마순나물⑤ ⑥ 배추김치⑨ (532kcal)	백미밥 근대된장국⑤⑥ 스크램블에그① ② 잔멸치볶음⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨ (493kcal)	백미밥 오징어묵국⑤⑥ ⑰ 섭산적⑤⑥⑯ 미역줄기팽이버 섯볶음⑤⑥ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ (589kcal)	백미밥 달걀찜국① 가자미양념찜⑤ ⑥ 물미역무침 호박잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ (505.7kcal)
점심 식단	잡곡밥 우거지된장국⑤ ⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤ ⑥ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨ (496.1kcal)	뿌리채소영양밥& 양념장⑤⑥ 콩나물국⑤ 떡갈비구이⑤⑥ ⑩⑯ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트② (563.1kcal)	잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 오리버섯찜⑤⑥ 감자채피망볶음 ⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨ (518.2kcal)	잡곡밥 오이파프리카냉 국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 탕평채①⑤⑥ 과일샐러드①⑤ ⑫ 깍두기⑨ (562.8kcal)	잡곡밥 감자맑은국 해물찜⑤⑥⑨⑰ ⑱ 우엉조림⑤⑥ 깻잎순나물 배추김치⑨ (535kcal)	잡곡밥 육개장⑤⑥⑯ 삼치레몬구이⑤ ⑥ 주키니호박볶음 ⑤⑨ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨ (598.7kcal)	잡곡밥1/2 닭칼국수⑤⑥⑮ 해물부추전①⑤ ⑥⑨⑰⑱ 양념깻잎지⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트② (568.5kcal)
저녁 식단	백미밥 호박새우젓국⑨ 고등어시래기조 림⑤⑥⑦ 옥수수채소전① ⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ (612.1kcal)	백미밥 부대찌개①②⑤ ⑥⑨⑩⑮⑯ 동태전①⑤⑥&양 념장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ ⑥ 깍두기⑨ (549.2kcal)	백미밥 콩비지찌개⑤⑥ ⑨⑩ 오징어돼지불고 기⑤⑥⑩⑰ 숙주맛살무침① ⑤⑥⑧ 고춧잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ (580.1kcal)	백미밥 시래기된장국⑤ ⑥ 목살김치찜⑤⑥ ⑨⑩ 양배추나물⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨ (487.7kcal)	백미밥 순두부찌개①⑤ 돈육고추잡채⑤ ⑥⑩⑮& 꽃빵①②⑥ 부들어묵조림⑤ ⑥ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨ (637.8kcal)	백미밥 열무된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 가지볶음⑤⑥ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨ (546.7kcal)	백미밥 콩가루배춧국⑤ ⑥ 소고기파리고추 조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ (523.4kcal)
오전 간식	쌍화차(한방차)	요거트②	검은콩두유⑤	미숫가루우유 ②⑤	요거트②	검은콩두유⑤	미숫가루우유 ②⑤
오후 간식	모닝빵①②⑤⑥ &우유②	백도복송아⑪	바나나	모듬견과류⑭ &매실차	찐옥수수 &녹차	자두	약과①②⑤⑥ &옥수수차

구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
아침 식단	백미밥 북엇국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 마늘종햄볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ (554.7kcal)	백미밥 호박새우젓국⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 뱅어포구이⑤ 오복지들기름무침 배추김치⑨ (509.3kcal)	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 볼어묵조림⑤⑥ 도시락김 열무김치⑨ (562.9kcal)	백미밥 두부김치국⑤⑥⑨ 닭살굴소스조림⑤⑥⑬⑭ 미역줄기볶음⑥ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨ (504.9kcal)	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 비엔나채소케찹볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 애호박새우젓볶음⑤⑥⑨ 무생채 배추김치⑨ (476.8kcal)	백미밥 맑은동태탕⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨ (513.4kcal)	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 가자미양념찜⑥ 연근조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ (566.1kcal)
점심 식단	잡곡밥 설렁탕⑬ 고등어무조림⑤⑥⑦ 브로콜리두부무침⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ (594.7kcal)	잡곡밥 유부장국⑤⑥ 순살삼치강정⑤⑥⑫⑬ 올방개묵무침⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ (647.2kcal)	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 돈맥적구이⑤⑥⑩ 고구마순들깨볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ (532.1kcal)	잡곡밥 순두부찌개①⑤ 치즈달걀말이①②⑤ 어항가지볶음⑤⑥⑩⑬ 고사리나물⑤⑥ 열무김치⑨ (679.4kcal)	소고기콩나물밥⑤⑬& 양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 매추리알곤약조림①⑤⑥ 애스타리버섯볶음⑤⑥ 치커리겉절이 깍두기⑨ (514.8kcal)	잡곡밥 돼지고기고추장찌개⑤⑥⑩ 소고기참살구이⑤⑬ 꼬시래기무침 상추겉절이 배추김치⑨ (615.8kcal)	잡곡밥2/3 장각삼계탕⑮ 해물완자전①⑤⑥⑨⑪⑫ 탕평채①⑤⑥ 양배추콘샐러드①⑤ 깍두기⑨ 수박 (731.2kcal)
저녁 식단	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 언양식불고기⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 열무김치 (520kcal)	백미밥1/2 들깨수제비국①⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑮⑯ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ (624.9kcal)	백미밥 소고기뭇국⑮ 코다리파리고추간장조림⑤⑥ 도라지볶음⑤ 열무된장나물⑥ 배추김치⑨ (567.7kcal)	백미밥 감자양파국 적어구이⑤⑥ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 죽순채파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨ (511.8kcal)	백미밥 오이냉국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 가지볶음⑤⑥ 갯잎순나물 배추김치⑨ (533.5kcal)	백미밥 양송이들깨탕⑤⑥ 훈제오리채소무침 브로콜리피망볶음⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨ (576.5kcal)	백미밥 콩비지찌개⑤⑨ 돈사태찜⑤⑥⑩ 사각어묵볶음⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ (528.9kcal)
오전 간식	요거트②	미숫가루우유②⑤	쌍화차(한방차)	요거트②	쌍화차(한방차)	검은콩두유⑤	요거트②
오후 간식	찐빵①②⑤⑥ &보리차	멜론	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	곶감 &오미자차	머핀①②⑤⑥ &우유②	천도복숭아⑪	찐옥수수 &녹차

구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
아침 식단	백미밥 호박익힌장국⑤ ⑥ 미트볼토마토소 스조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ ⑯ 감자채볶음⑤ 썩갠두부무침⑤ 배추김치⑨ (576.6kcal)	백미밥 애호박새우젓국 ⑨ 돈육장조림⑤⑥ ⑩ 도라지오이무침 ⑤⑥ 김구이&양념장⑤ ⑥ 배추김치⑨ (479.2kcal)	백미밥 들기름미역국⑤ ⑥ 오징어볶음⑤⑥ ⑰ 연두부⑤&양념장 ⑤⑥ 시래기된장지짐 ⑤⑥ 배추김치⑨ (501.7kcal)	백미밥 순두부백탕①⑤ 병어무조림⑤⑥ 브로콜리숙회&초 장⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ (527.8kcal)	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 새우살청경채볶 음⑤⑥⑨ 건파래자반 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ (537.5kcal)	백미밥 소고기뭇국⑯ 마파두부⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ (540kcal)	
점심 식단	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육짜장볶음⑤ ⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 부추양파무침⑤ ⑥ 깍두기⑨ (467.8kcal)	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 삼치카레구이② ⑤⑥⑩⑫⑯⑰ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 고구마순들깨볶 음⑤⑥ 배추김치⑨ (492.1kcal)	나물비빔밥&달걀 후라이①⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥ ⑩⑰ 양념깻잎지⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트② (686.1kcal)	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 부추양파무침⑤ ⑥ 배추김치⑨ (567.5kcal)	잡곡밥 닭곰탕⑮ 동그랑땡구이⑤ ⑥⑩⑮⑯ 도토리묵무침⑤ ⑥ 깻잎순나물 깍두기⑨ (624kcal)	잡곡밥 시래기된장국⑤ ⑥ 순살아귀찜⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 고구마순나물⑤ ⑥ 배추김치⑨ (443.4kcal)	
저녁 식단	백미밥 설렁탕⑯ 고등어무조림⑤ ⑥⑦ 표고버섯볶음⑤ ⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ (597.7kcal)	백미밥 달걀싹파국① 오향장육⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 비트초절임 배추김치⑨ (522.8kcal)	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 양배추찜&쌈장⑤ ⑥ 배추김치⑨ (583.7kcal)	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 채소달걀말이⑤ ⑥⑯ 연근아몬드조림 ⑤⑥ 배추된장나물⑤ ⑥ 깍두기⑨ (628.8kcal)	백미밥 콩나물국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 미니새송이버섯 볶음⑤⑥ 청경채겉절이⑤ ⑥ 배추김치⑨ (539.6kcal)	백미밥 뼈해장국⑤⑥⑩ 옥수수달걀찜① 고춧잎나물⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨ (545.6kcal)	
오전 간식	쌍화차(한방차)	미숫가루우유 ②⑤	검은콩두유⑤	요거트②	미숫가루우유 ②⑤	검은콩두유⑤	
오후 간식	모듬견과류⑭ &식혜	찐감자 &동굴레차	멜론	약과①②⑤⑥ &대추차	토마토슬라이스 ⑫	모듬견과류⑭ &오미자차	

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 국산:쌀,돈육,계육,오리,고등어,오징어,배추김치(배추,고추가루)

갈치-모로코/우육-호주산/명태,동태-러시아

조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산

참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)

베이컨-미국산,식육가공품(돈,계육-국산,우육-호주산)