

식단표(2026년 07월)

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
아침식단				쌀밥/잡곡밥/흰죽 북어채미역국 메추리알버섯조림 비름된장무침 숙주당근우침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 사골우국 돈육마파두부 가지나물우침 야채겉절이 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 해물우국 미트볼계장조림 우양채조림 시금치나물우침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 호박양파피개 소세지볶음 오징어젓갈우침 고사리볶음 백김치/포기김치
점심식단				쌀밥/잡곡밥/콩죽 된장국 수육/쌈장 비빔국수 김치반 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흑임자죽 소고기감자국 두부조림 간장깻잎지(담금) 어묵양파볶음 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/호박죽 비빔밥/된장국 콩나물/단배추나물 버섯당근볶음 돼지불고기 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/들깨죽 소고기미역국 계란야채말이 떡볶이 부추김치(담금) 백김치/포기김치
저녁식단				쌀밥/잡곡밥/흰죽 열무된장국 돈육양파볶음 잡채 검정콩조림 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 들깨우채국 고들빼기지 파리고추멸치볶음 오이김치 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 북어채계란국 짜장소스 알옥수수샐러드 김가루우침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 버섯피개 동태살조림 열무된장지짐 깻잎순볶음 백김치/포기김치
오전간식				시니아두유	주스	마시는요플레	주스
오후간식				멜론트	바나나	쌀과자	치즈산도
구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
아침식단	쌀밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 연근조림 도라지오이우침 강낭콩조림 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 닭고기야채죽 메추리알조림 우양채조림 미역줄기볶음 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 누룽지탕 돈육장조림 순두부계란찜 깻잎순우침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 버섯피개 소세지야채볶음 비름나물우침 김가루우침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 간새우시금치국 브로콜리두부우침 어묵볶음 숙주나물우침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 사골우국 계란장조림 머위대볶음 오이우침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 된장국 파리고추멸치볶음 가지우침 새우젓우침 백김치/포기김치
점심식단	쌀밥/잡곡밥/야채죽 청국장피개 두부양파조림 느타리버섯볶음 상추겉절이 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/땅콩죽 소고기국 멸치고추장볶음 미역줄기볶음 가지나물우침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/팔죽 김치어묵국 코다리조림 해물콩나물찜 들깨고사리볶음 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/콩죽 닭곰탕 애호박양파볶음 오징어젓갈우침 강낭콩조림 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흑임자죽 잔치국수 호박당근채볶음 동그랑땡전 스크램블에그 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/호박죽 김치콩나물국 간장장사소스 호박잎/양배추쌈 감자전/양념장 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/들깨죽 들깨미역국 돈육두루치기 상추겉절이 어묵볶음 백김치/포기김치
저녁식단	쌀밥/잡곡밥/흰죽 미역국 잡채 모듬어묵볶음 비름나물된장우침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 도토리묵채국 돈민찌볶음 숙주나물우침 김가루우침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 해물순두부찌개 알미트볼조림 청경채나물우침 상추쌈/쌈장 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 카레소스 생선가스/케첩 단우지우침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 우청시락국 돈민찌볶음 표고채양파볶음 다시마튀각 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 순대국밥 계란찜 양념깻잎지 해물콩나물찜 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 시금치국 버섯당근전/양념장 알옥수수샐러드 두부조림 백김치/포기김치
오전간식	검은콩두유	주스	마시는요플레	주스	시니아두유	주스	마시는요플레
오후간식	보리과자	카스타드	호떡	멜론트	바나나	쌀과자	딸기산도
구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
아침식단	쌀밥/잡곡밥/흰죽 순두부탕/양념장 알미트볼조림 깻순우침 야채겉절이 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 콩비지피개 멸치우양조림 돈채숙주볶음 계란야채찜 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 북어채미역국 돈민찌통마늘볶음 두부조림 청경채나물우침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 소고기국 콩고기조림 표고버섯장조림 미역줄기볶음 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 해물우국 양배추계란볶음 브로콜리두부우침 고들빼기지 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 근대된장국 스크램블에그 우양채조림 야채겉절이 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 새우젓호박피개 소세지야채볶음 숙주당근우침 김치반 백김치/포기김치
점심식단	쌀밥/잡곡밥/야채죽 북어살콩나물국 돈육두부찌글이 단배추우침 김구이 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/땅콩죽 호박된장국 메추리알표고조림 옛날떡볶이 비름나물우침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/팔죽 매운어묵국 잡채 짜장소스 계란야채찜 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/콩죽 비빔밥/콩나물국 콩나물/단배추 호박볶음/버섯볶음 수육/쌈장 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흑임자죽 북어채미역국 계란찜/후라이 김치볶음 파리고추찜 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/호박죽 잔치국수/바나나 단배추나물 호박당근볶음 생선가스/케첩 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/들깨죽 닭개장 두부구이/양념장 맛दारि버섯볶음 양념고추치 백김치/포기김치
저녁식단	쌀밥/잡곡밥/흰죽 사리곰탕 해물김치부추전 스크램블에그 새우젓우침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 어묵김치국 동태포전 파리고추찜 강낭콩조림 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 순대국밥 오징어젓갈다짐 호박양파볶음 무채볶음 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 순두부계란국 굴독어묵볶음 감자조림 오이부추우침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 우청된장국 돈민찌두부볶음 상추쌈/쌈장 콩나물우침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 김치콩나물국 카레소스 북어채도라지우침 오이파클 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 해물우국 잡채 연근조림 가지나물우침 백김치/포기김치
오전간식	검은콩두유	주스	과채쥬스	마시는요플레	주스	시니아두유	과채쥬스
오후간식	보리과자	카스타드	호떡	멜론트	쌀과자	바나나	치즈산도
구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
아침식단	쌀밥/잡곡밥/흰죽 버섯피개 잡채어묵조림 비름나물우침 건새우무조림 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 감자계란국 돈육장조림 멸치고추볶음 고사리양파볶음 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 누룽지탕 스크램블에그 표고버섯장조림 콩나물우침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 김치콩나물국 동태살무조림 숙갓나물우침 검정콩조림 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 닭개장 계란장소스 우양조림 양배추나물우침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 건새우시금치국 계란장조림 호박양파볶음 김치반 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 해물우국 돈민찌볶음 도토리묵우침 해물콩나물찜 백김치/포기김치
점심식단	쌀밥/잡곡밥/야채죽 닭국 해물부추전 양념국물어묵 간장양파지 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/땅콩죽 북어채미역국 카레소스 계란야채말이 오이김치 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/팔죽 육개장 오징어젓갈다짐 김치부추전 김구이 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/콩죽 시래기된장국 포크스테이크 콘샐러드/찐감자 야채샐러드 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흑임자죽 비빔밥/된장국 콩나물/호박당근볶음 열무우침/미역볶음 생선조림 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/호박죽 콩나국밥 닭고기야채찜 마파두부 미역줄기볶음 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/들깨죽 순대국밥 고추어묵볶음 깻잎순우침 부추양파우침 백김치/포기김치
저녁식단	쌀밥/잡곡밥/흰죽 청국장피개 새우젓계란찜 순대볶음	쌀밥/잡곡밥/흰죽 소고기국 콩고기조림 배추된장우침	쌀밥/잡곡밥/흰죽 북어채계란국 멸치볶음 연근조림	쌀밥/잡곡밥/흰죽 도토리묵채국 돈민찌볶음 숙갓나물우침	쌀밥/잡곡밥/흰죽 미역국 돈육잡채 파리고추찜우침	쌀밥/잡곡밥/흰죽 누룽지탕 동그랑땡전 오징어젓갈우침	쌀밥/잡곡밥/흰죽 들깨우채국 짜장소스 잡채

	미역줄기볶음 백김치/포기김치	가지볶음 백김치/포기김치	감자채당근볶음 백김치/포기김치	숙주오이무침 백김치/포기김치	해물무조림 백김치/포기김치	김자반 백김치/포기김치	스크램블에그 백김치/포기김치
오전간식	마시는요플레	주스	시니아두유	주스	마시는요플레	주스	검정콩두유
오후간식	보리과자	카스타드	호떡	엘몬트	바나나	쌀과자	딸기산도
구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
아침식단	쌀밥/잡곡밥/흰죽 미역국 순두부계란찜 도라지오이무침 감자조림 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 닭고기야채죽 오징어젓갈무침 숙주나물무침 강낭콩조림 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 복어채우국 잡채어묵조림 연근조림 패리고추찜 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 누룽지탕 메추리알표고조림 비름나물무침 김가루무침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 표고버섯찌개 브로콜리두부무침 시금치된장무침 무채나물볶음 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 김치콩나물국 스모크햄볶음 머위대볶음 들깨고사리볶음 백김치/포기김치	
점심식단	쌀밥/잡곡밥/야채죽 소고기국 부추장떡 느타리버섯볶음 고들빼기지 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/양파죽 청국장찌개 풋고추멸치볶음 미역줄기볶음 단배추무침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/팔죽 김치어묵국 코다리조림 해물콩나물찜 들깨고사리볶음 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/콩죽 돼지국밥 멸치볶음 숙주당근무침 양념오뎅/양념장 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흑임자죽 잔치국수 호박당근채볶음 스크램블에그 가지나물무침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/호박죽 복어채미역국 강된장소스 호박잎/양배추쌈 오이무침 백김치/포기김치	
저녁식단	쌀밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 잡채 마파두부 비름나물무침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 해물순두부찌개 계란장조림 가지나물무침 김가루무침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 건새우시금치국 돈민씨볶음 양념깻잎지 머위대들깨볶음 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 들깨미역국 카레소스 생선가스/케찹 단우지무침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 무청된장국 두부구이/양념장 느타리호박볶음 다시마튀각 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 닭개장 잡채 멸치우영조림 감자채당근볶음 백김치/포기김치	
오전간식	주스	검정콩두유	주스	시니아두유	주스	마시는요플레	
오후간식	보리과자	카스타드	호떡	엘몬트	바나나	쌀과자	