

2022년 7월식단



날짜					7월1일(금)	7월2일(토)
오전간식					단호박마차	
점심	*원산지표기: 쌀(국내산), 배추김치(배추:국내산,고추가루:국내산) 콩(국내산), 두부류&콩국수(수입산), 콩비지(국내산), 돼지고기(국내산,수입산), 소고기(수입산), 닭고기&오리고기(국내산), 고등어(국내산), 갈치(수입산), 참조기(중국산), 코다리&동태(러시아산),미꾸라지(중국산), 낙지(베트남산), 오징어(국내산,중국산), 주꾸미(베트남산), 꽃게(중국산)				잡곡밥 호박새우젓국 돈육볶음 감자조림 얼갈이된장무침 포기김치	
칼로리					678	
오후간식					참쌀설빙*요구르트	
저녁					잡곡밥 우렁된장찌개 적어구이 연근조림 양념깻잎지 포기김치	
칼로리					655	
날짜	7월4일(월)	7월5일(화)	7월6일(수)	7월7일(목)	7월8일(금)	7월9일(토)
오전간식	생강차	올무차	쌍화차	유자차	단호박마차	두유
점심	잡곡밥 돈육김치찌개 고등어구이 고사리들깨볶음 무생채 포기김치	잡곡밥 장터국밥 계란찜 미역줄기볶음 오이양파무침 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 제육고추장볶음 호박양파볶음 상추*쌈장 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 콩치캔김치조림 탕평채 오이지무침 포기김치	잡곡밥 모듬버섯국 오삼불고기 콘샐러드 얼무된장무침 포기김치	<외식 DAY> 자장면&우동
칼로리	669	675	671	659	667	
오후간식	후레쉬크림빵	찐감자	핫도그	바나나우유	달콤갈비만두	
저녁	잡곡밥 감자양파국 돈사태단호박조림 아몬드멸치볶음 비름나물무침 포기김치	잡곡밥 아욱된장국 오리주물럭 어묵야채볶음 브로콜리*초고추장 포기김치	잡곡밥 동태탕 비엔나야채볶음 우렁채조림 참나물겉절이 포기김치	잡곡밥 꽃게탕 닭다리살구이*칠리소스 가지양파볶음 숙갓나물 포기김치	잡곡밥 얼갈이된장국 삼치엿장조림 부추전 숙주나물 포기김치	
칼로리	658	664	661	667	653	
날짜	7월11일(월)	7월12일(화)	7월13일(수)	7월14일(목)	7월15일(금)	7월16일(토)
오전간식	생강차	올무차	쌍화차	유자차	단호박마차	
점심	잡곡밥 근대된장국 등갈비찜 연두부*양념장 고추된장무침 포기김치	잡곡밥 양송이소프 함박스테이크*소스 방울토마토양상추샐러드 단무지채무침 포기김치	잡곡밥 복어무채국 버섯불고기 어묵파리고추조림 양배추찜*쌈장 포기김치	잡곡밥 배추된장국 고추잡채 연근조림 참나물겉절이 포기김치	잡곡밥 육개장 해물파전 양파장아찌 숙갓두부무침 포기김치	
칼로리	678	675	660	659	662	
오후간식	바나나	딸기잼도넛	요플레	찐계란*식혜	연양갱	
저녁	잡곡밥 파송송계란국 표고버섯탕수육 취나물들기름볶음 무생채 포기김치	잡곡밥 순두부백탕 달걀비 감자조림 치커리참깨소스무침 포기김치	잡곡밥 두부된장찌개 오징어콩나물찜 올방개묵*양념장 시금치나물 포기김치	잡곡밥 김치콩나물국 치킨텐더*허니머스타드소스 가지양념무침 단호박법떡 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 갈치구이 시래기들깨볶음 숙주나물 포기김치	
칼로리	659	655	654	651	650	
날짜	7월18일(월)	7월19일(화)	7월20일(수)	7월21일(목)	7월22일(금)	7월23일(토)
오전간식	생강차	올무차	쌍화차	유자차	단호박마차	두유
점심	잡곡밥 바지락살맑은국 닭간장조림 파래자반볶음 메밀면야채무침 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 소고기굴소스볶음 동부묵김치무침 오이탕탕이 포기김치	잡곡밥 돈등뼈우거지탕 메추리알파리장조림 감자채볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 대구지리 두부조림 얼무된장지짐 미나리초무침 포기김치	잡곡밥 미소장국 카레 새우튀김*타르타르소스 단무지무침 포기김치	<외식 DAY> 자장면&우동
칼로리	662	659	689	667	661	
오후간식	핫바	오렌지	마가렛트*요구르트	카스텔라	찐고구마	
저녁	잡곡밥 아욱된장국 임연수구이 계란찜 상추깻잎무침 포기김치	잡곡밥 쇠고기우육국 새송이버섯조림 우렁채조림 청경채나물 포기김치	잡곡밥 팽이우부장국 오삼불고기 고사리들깨볶음 양배추찜*쌈장 포기김치	잡곡밥 복어채미역국 돈육파채불고기 취나물볶음 마늘장아찌 포기김치	잡곡밥 물만두국 닭봉조림 느타리버섯볶음 숙갓나물 포기김치	
칼로리	648	649	651	658	661	
날짜	7월25일(월)	7월26일(화)	7월27일(수)	7월28일(목)	7월29일(금)	7월30일(토)
오전간식	생강차	올무차	쌍화차	유자차	단호박마차	
점심	잡곡밥 콩비지찌개 가자미구이 무나물들깨볶음 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 반계탕 불어묵조림 마늘쫄새우볶음 아삭이고추쌈장무침 포기김치	잡곡밥 소고기토란탕 적어조림 호박새우젓볶음 배추겉절이 포기김치	잡곡밥 감자된장국 보쌈*새우젓 오징어야채무침 야채쌈*쌈장 포기김치	잡곡밥 시금치계란국 콩치캔조림 단호박샐러드 숙주나물 포기김치	
칼로리	668	695	664	660	664	
오후간식	땅콩크림빵	수박	비피더스	꿀호떡	씨리얼*우유	
저녁	잡곡밥 꽃게된장국 돈사태우조림 가지구이*양념장 청포묵김가루무침 포기김치	잡곡밥 시래기들깨탕 소고기당면볶음 어묵볶음 비름나물무침 포기김치	잡곡밥 해물된장찌개 스크램블에그 감자조림 치커리사과무침 포기김치	잡곡밥 순두부찌개 떡갈비구이 해파리냉채 참나물무침 포기김치	잡곡밥 알탕 달살데리야끼조림 취나물볶음 연두부*양념장 포기김치	
칼로리	654	659	648	649	659	