

2026년 7월 중식 식단표

영양사 이소진

2026.06.26.

요일	월	화	수	목	금
날짜	7월 1일	7월 2일	7월 3일	7월 4일	7월 5일
			떠먹는유부초밥 미니냉모밀 어묵메알볶이 락교단무지무침 김치 후식	잡곡밥 조랭이미역국 닭볶음탕 명엽채볶음 브로콜리된장무침 김치	잡곡밥 부대찌개 삼치조림 콩나물무침 메밀전병 김치
간식		계란	제철과일	제철과일	생신잔치/케이크
날짜	7월 6일	7월 7일	7월 8일	7월 9일	7월 10일
	잡곡밥 옹심이국 향라탕수육 두부조림 아삭이고추무침 김치	잡곡밥 콩나물국 훈제오리야채찜 열무나물 스크램블에그 김치	<채식의 날> 툇밥/양념장 배추된장국 도토리묵무침 쌀국수샐러드 요거트 깍두기	잡곡밥 소고기무국 고등어구이 떡볶이 숙주미나리무침 김치	잡곡밥 동태탕 미트볼야채조림 그린샐러드 버섯잡채 김치
간식	요거트	제철과일	빵 우유	제철과일	감자
날짜	7월 13일	7월 14일	7월 15일	7월 16일	7월 17일
	삼색나물비빔밥 팽이장국 동그랑땡전 느타리볶음 김치 후식	잡곡밥 사골우거지국 코다리콩나물찜 마늘쫄볶음 브로콜리달걀찜 김치	< 초 복 > 참쌀밥 장각삼계탕 꽃맛샐러드 오이양파무침 깍두기 과일	잡곡밥 미역냉국 돈갈비찜 오징어초무침 단호박씨앗조림 김치	제헌절
간식	요거트	제철과일	간식선호도반영	제철과일	
날짜	7월 20일	7월 21일	7월 22일	7월 23일	7월 24일
	잡곡밥 복어채무국 중화풍닭튀김 상추겉절이 메추리알장조림 김치	잡곡밥 아욱수제비국 삼치견과류구이/소스 열갈이나물 비빔칼국수 김치	쇠고기버섯덮밥 두부장국 김떡만강정 마카로니샐러드 음료 김치	<중 복> 참쌀밥 영계삼계탕 한식잡채 양파장아찌 깍두기 과일	잡곡밥 콩나물냉국 제육고추장볶음 파채무침 감자조림 김치
간식	요거트	제철과일	빵 우유	제철과일	핫도그
날짜	7월 27일	7월 28일	7월 29일	7월 30일	7월 31일
	잡곡밥 두부고추장찌개 훈제오리볶음 쌈무 열대과일샐러드 김치	잡곡밥 돈육김치찌개 떡갈비데리야끼조림 복어채무침 가지된장찜 김치	잡곡밥 부추달걀탕 오징어김치볶음 곤칼리에어묵조림 무유자청무침 총각김치	잡곡밥 김치수제비국 갈치구이 근대나물 햄감자채볶음 열무김치	잡곡밥 해물된장찌개 쇠고기버섯볶음 두부피자 깻잎샐러드 김치
간식	요거트	제철과일	빵 우유	제철과일	계란

*상기 식단은 시장 수급 상황에 따라 달라질수 있습니다.

*후식은 영양산출에서 제외됨

2026년 7월 석식 식단표

영양사 이소진

2026.06.29

요일	월	화	수	목	금
날짜	7월 1일	7월 2일	7월 3일	7월 4일	7월 5일
			잡곡밥 대구탕 계란말이 진미채무침 한식잡채 김치	잡곡밥 곤약어묵탕 임연수구이 감자샐러드 숙갓나물 김치	잡곡밥 열무된장국 돈육간장불고기 브로콜리/초장 스크램블에그 김치
날짜	7월 6일	7월 7일	7월 8일	7월 9일	7월 10일
	잡곡밥 소고기무국 김치고등어조림 호박나물 메추리알조림 김치	잡곡밥 감자수제비국 족발냉채 숙주나물 올방개묵무침 김치	잡곡밥 콩나물국 돈수육 상추/쌈장 느타리피망볶음 김치	잡곡밥 돈등뼈감자탕 해물부추전 계란장조림 천사채샐러드 김치	잡곡밥 시금치된장국 갈치호박조림 비름나물 연근조림 김치
날짜	7월 13일	7월 14일	7월 15일	7월 16일	7월 17일
	잡곡밥 근대국 오삼불고기 고구마순볶음 다시마쌈/초장 김치	잡곡밥 오이냉국 등갈비김치찜 열무나물 미역튀각 김치	잡곡밥 감자된장국 삼치무조림 깻순나물 두부전/양념장 김치	잡곡밥 순두부찌개 돈육볶음 콩나물무침 쪽파김무침 김치	제 헌 절
날짜	7월 20일	7월 21일	7월 22일	7월 23일	7월 24일
	잡곡밥 미역국 코다리무조림 오이볶음 해물김치전 김치	차돌숙주볶음밥 가지냉국 짜조/소스 무생채 후식 김치	잡곡밥 동태탕 불어묵볶음 취나물무침 멸치견과조림 김치	잡곡밥 북어채계란국 돈갈비찜 옛날소시지전 오이고추무침 김치	잡곡밥 시금치된장국 닭안심곤약조림 상추겉절이 구운김 김치
날짜	7월 27일	7월 28일	7월 29일	7월 30일	7월 31일
	잡곡밥 미역국 우불고기 가지전 부추겉절이 김치	잡곡밥 오징어무국 닭갈비 간장떡볶이 콜리플라워/초장 김치	잡곡밥 웅심이국 고등어구이 단호박샐러드 그린빈스볶음 김치	잡곡밥 갈비탕 도토리묵무침 어묵피망볶음 마늘쫀지 김치	잡곡밥 북어무국 오리불고기 파채양파무침 감자조림 김치

*상기 식단은 시장 수급 상황에 따라 달라질수 있습니다.

*후식은 영양산출에서 제외됨