

2026년 07월 식단표

일자/요일				01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
아침				쌀밥/흰죽 홍합살무국 참치야채볶음 마늘쫄볶음 오이지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 호박새우젓국 메추리알무조림 연두부&양념장 시금치나물 배추김치	쌀밥/흰죽 사골국*대파 스크램블에그 고구마조림 깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 수제비국 동태콩나물찜 어묵볶음 얼갈이나물 배추김치
아침칼로리(Kcal)				562	565	563	570
점심				잡곡밥/소고기죽 소고기콩나물비빔밥 들깨미역국 두부구이&양념장 도토리묵오이무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 복어두부국 닭볶음탕 새송이버섯볶음 다시마쨈&초장 배추김치	잡곡밥/생선살죽 된장국 오징어까스&소스 미역줄기볶음 양상추샐러드&발사믹 배추김치	잡곡밥/오리살죽 청국장 민찌두부조림 호박들깨볶음 무생채 배추김치
점심칼로리(Kcal)				630	628	627	632
저녁				잡곡밥/버섯죽 감자양파국 코다리무조림 표고버섯볶음 브로콜리&초장 배추김치	잡곡밥/야채죽 팽이버섯된장국 간장불고기 감자채볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥/미역죽 두부김치찌개 훈제오리피망볶음 느타리버섯볶음 부추무침 배추김치	백미밥/야채죽 청국장 한식잡채 호박볶음 무생채 배추김치
저녁칼로리(Kcal)				572	568	563	564
오전간식				새우야채죽	스프	흑임자죽	고구마죽
오후간식				호떡 두유	비피더스 마카로니과자	밤만쥬 주스	요플레 파인애플
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

2026년 07월 식단표

일자/요일	05(일)	06(월)	07(화)	08(수)	09(목)	10(금)	11(토)
아침	쌀밥/흰죽 아욱된장국 아채계란찜 우엉채조림 청경채나물 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨미역국 해물동그랑땡 연두부&양념장 오복지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 감자다시마국 돈민찌두부조림 배추나물 단호박샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 유채된장국 아채계란찜 무조림 김자반 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨우채국 미트볼피망조림 컬리플라워볶음 깻잎지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 돈민찌아채볶음 브로콜리흑임자무침 도시락김 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은미역국 참치아채볶음 청경채나물 고구마샐러드 배추김치
아침칼로리(Kcal)	564	570	565	572	569	570	568
점심	잡곡밥/계맛살죽 물만둣국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 맛살오이겨자채무침 배추김치	잡곡밥/생선살죽 돈육콩비지찌개 코다리우조림 청포묵김가루무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 된장찌개 버섯돈불고기 콩나물잡채 시금치나물 배추김치	잡곡밥/계란양배추죽 콩국수 삶은계란/오이채고명 메밀전병 건새우마늘볶음 배추김치	잡곡밥/두부죽 북어해장국 돈육두루치기 도토리묵무침 어묵볶음 배추김치	잡곡밥/소고기죽 순살감자탕 두부구이&양념장 느타리버섯볶음 양파장아찌 배추김치	잡곡밥/계란아채죽 호박된장찌개 고추장불고기 양배추쌈*쌈장 얼갈이나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	642	640	639	642	638	641	645
저녁	잡곡밥/닭아채죽 닭고기우국 후랑크소시지볶음 연근곤약조림 콘샐러드 배추김치	잡곡밥/닭죽 유부맑은국 부드러운닭살장조림 브로콜리볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/버섯죽 호박새우젓국 항박스테이크&소스 새송이버섯볶음 모듬피클 배추김치	잡곡밥/아채죽 계란파국 돈육장조림 가지굴소스볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/감자죽 된장국 동태우조림 감자채볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥/계란죽 유부장국 카레소스 떡갈비아채조림 오이무침 배추김치	잡곡밥/아채죽 들깨버섯국 돈채피망볶음 우엉채조림 청경채나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	567	563	573	566	562	570	571
오전간식		스프	단팥죽	스프	흑임자죽	스프	홍합아채죽
오후간식	프렌치토스트 요구르트	수박화채	찐감자 요구르트	카스타드 주스	찐단호박 수정과	마드레드 두유	요플레 망고
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

2026년 07월 식단표

일자/요일	12(일)	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
아침	쌀밥/흰죽 어묵국 스크램블에그 호박나물 명이나물절임 배추김치	쌀밥/흰죽 아묵국 네모랑뽕구이 새송이버섯볶음 김자반 배추김치	쌀밥/흰죽 북어국 민짜가지볶음 순두부&양념장 열갈이나물 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨미역국 오미산적 어묵채볶음 깻잎지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 호박새우젓국 계란말이 오이무침 건파래볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 팽이버섯된장국 돈채파프리카볶음 감자조림 마늘종양념무침 배추김치	쌀밥/흰죽 다시마무채국 스모크햄구이 참치야채볶음 구이김 배추김치
아침칼로리(Kcal)	573	565	570	564	570	568	565
점심	잡곡밥/닭야채죽 홍합살무국 닭살데리야끼볶음 감자조림 배추나물 배추김치	잡곡밥/소고기죽 경상도식소고기무국 한식잡채 올방개묵무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/계맛살죽 된장찌개 돈육김치볶음 팽이버섯맛살전 치커리생채 배추김치	찰밥/닭죽 한방순살삼계탕 두부양념조림 상추겉절이 배추김치 수박	잡곡밥/버섯죽 근대된장국 제육볶음 느타리버섯볶음 오이부추무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 홍합살미역국 백순대볶음 야채계란찜 무생채 열무김치	잡곡밥/계란야채죽 냉도토리묵사발 돈육마파두부 삼색거저채무침 양파장아찌 배추김치
점심칼로리(Kcal)	642	641	639	640	635	638	641
저녁	잡곡밥/계맛살죽 근대된장국 제육볶음 맛살양배추볶음 부추무침 배추김치	잡곡밥/버섯죽 물만두국 돈육숙주볶음 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥/참치죽 계란두부국 콩지무조림 비엔나햄케찹볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 열무된장국 오징어까스&타르소스 마카로니샐러드 우엉조림 배추김치	잡곡밥/생선살죽 썩갠어묵국 고등어구이 고구마조림 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥/계란죽 황태국 간장불고기 양배추쌈&쌈장 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥/야채죽 미소장국 순살돈까스 맛살야채볶음 양상추새싹샐러드 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	564	572	565	573	565	563	568
오전간식		마시는요거트	이온음료	떠먹는요거트	떠먹는요거트	토마토주스	마시는요거트
오후간식	단호박죽 마카로니과자	인절미과자 감귤주스	찐감자 요구르트	카스텔라 두유	단호박죽 요플레 약과		제철과일
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

2026년 07월 식단표

일자/요일	19(일)	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
아침	쌀밥/흰죽 배추된장국 돈민찌야채볶음 강낭콩조림 무나물 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기무국 계란장조림 배추나물 김자반 배추김치	쌀밥/흰죽 감자양파국 미트볼피망조림 연두부*양념장 청경채나물 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 참치김치볶음 온두부 죽순들깨볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 김치유부국 돈민찌피망볶음 얼갈이된장지짐 깻잎지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨우채국 계란찜 시금치나물 단호박샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 유부장국 부드러운닭살장조림 잔별치볶음 궁채절임 배추김치
아침칼로리(Kcal)	570	572	580	571	568	564	569
점심	잡곡밥/야채죽 계란파국 돈육짜장소스 버섯당수육&소스 단우지부추무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 미역오이냉국 간장돈육볶음 느타리버섯볶음 무생채 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 미니우동국 카레덮밥 새우까스&소스 오이무침 배추김치	잡곡밥/오리살죽 팽이장국 훈제오리야채볶음 도토리묵야채무침 부추무침 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 바지락살미역국 순살판큰 새우살브로컬리볶음 양배추샐러드&드레싱 배추김치	잡곡밥/생선살죽 청국장찌개 한식잡채 표고버섯볶음 노각무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 냉모밀국수 무순/김가루/토마토 보쌈/한방 무생채 배추김치
점심칼로리(Kcal)	635	624	628	635	645	638	643
저녁	잡곡밥/두부죽 콩나물국 해물완자전 총알새송이버섯볶음 숙갓두부무침 배추김치	잡곡밥/생선살죽 열무된장국 고등어무조림 어묵볶음 맛살곤약마요무침 배추김치	잡곡밥/닭야채죽 황태우국 닭간장조림 참치양배추볶음 유채나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 계란국 너비아니구이*파채 호박야채볶음 푸살리샐러드 배추김치	잡곡밥/생선살죽 열무된장국 코다리무조림 감자채볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 복어두부국 떡갈비구이 맛살야채볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/계란죽 콩나물국 콩치김치조림 어묵채볶음 시금치나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	560	565	572	571	570	564	569
오전간식		이온음료	떠먹는요거트	마시는요거트	망고주스	이온음료	마시는요거트
오후간식	도넛 주스	꿀호떡 망고주스	후레쉬베리 주스	요플레 곡물과자	제철과일	미니케이크 주스	수박
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

2026년 07월 식단표

일자/요일	26(일)	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
아침	쌀밥/흰죽 얼갈이된장국 옛날소시지전 감자채볶음 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 누룽지국 야채계란찜 얼갈이나물 오징어젓무침 배추김치	쌀밥/흰죽 김치어묵국 메추리알조림 유채나물 김자반 배추김치	쌀밥/흰죽 감자양파국 부드러운닭살조림 배추나물 단호박샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 호박새우전국 돈민짜야채볶음 어묵채볶음 오복지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은미역국 돈채굴소스볶음 우영채조림 구이김 배추김치	
아침칼로리(Kcal)	562	568	564	570	556	561	
점심	잡곡밥/닭야채죽 들깨미역국 닭고구마조림 새송이버섯볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/생선살죽 숙갓어묵탕 고등어구이 도토리묵숙갓무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥/소고기죽 떡국 닭볶음탕 양배추쌈*쌈장 부추양파겉절이 배추김치	잡곡밥/버섯야채죽 들깨감자탕 계란말이 새송이버섯볶음 양파장아찌 배추김치	잡곡밥/소고기죽 콩국수 삶은계란/오이채고명 메밀전병 얼갈이나물 열무김치	잡곡밥/오리살죽 황태국 훈제오리피망볶음 감자채볶음 오이생채 배추김치	
점심칼로리(Kcal)	630	632	638	648	640	643	
저녁	잡곡밥/야채죽 바지락우국 마파두부 가지굴소스볶음 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 고추장찌개 두부네오랑뎡구이 미역줄기볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥/두부야채죽 얼갈이된장국 돈육김치볶음 온두부 브로컬리참깨무침 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 순두부찌개 간장돈불고기 공피&초장 무생채 배추김치	잡곡밥/닭죽 물만두국 닭볶음탕 연근조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 근대된장국 두부조림 올방개묵김가루무침 들깨무나물 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	565	568	554	549	545	557	
오전간식		이온음료	떠먹는요거트	곡물음료	이온음료	떠먹는요거트	
오후간식	단팥죽	카스타드 요구르트	펄리수 주스	제철과일	단호박조청찜 두유	후레쉬베리 요구르트	
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							