

2026년 7월 월간식단표



사랑과선행 이숙현영양사

			7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금)	7/4 (토)
중식			흑미밥 무청된장국 생선까스&타르타르소스 우영채곤약조림 오이지무침 배추김치	흑미밥 맑은콩나물국 제육두루치기 상추쌈&쌈장 오복지무침 배추김치	흑미밥 근대국 짜장덮밥 군만두강정 반달단무지무침 배추김치	흑미밥 어묵쌈갓국 돈육야채볶음 청포묵무침 알마늘마늘종무침 배추김치
석식			흑미밥 감자양파국 가마보고조림 당근채볶음 고들빼기무침 배추김치	흑미밥 닭배추국 두부조림 미역오리엔탈무침 부추겉절이 배추김치	흑미밥 호박된장찌개 가자미카레구이 치커리겉절이 쌈다시마&초창 배추김치	흑미밥 청경채된장국 너비아니구이 건파래볶음 꼬들이간장짬지채 배추김치
중식	7/6 (월)	7/7 (화)	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)	7/11 (토)
	흑미밥 북어채콩나물국 돈육김치찌 연두부&양념장 해초무침 배추김치	흑미밥 시금치국 간장닭갈비 올방개묵무침 도시락김 배추김치	흑미밥 순두부백탕 치킨탕수육 미역줄기양파볶음 고춧잎무침 배추김치	흑미밥 얼갈이배춧국 제육고추장볶음 당근라페 간장깻잎지 배추김치	흑미밥 미역된장국 하이라이스 마카로니샐러드 오복지무침 배추김치	흑미밥 근대감자국 닭볶음탕 어슷연근조림 궁채절임지 배추김치
석식	흑미밥 아욱국 동그랑땡 건새우무조림 간장고추채 배추김치	흑미밥 감자호박국 돈채피망볶음 우육오리엔탈무침 오이지무침 배추김치	흑미밥 수제비국 메추리알장조림 호박나물볶음 곰피&초창 배추김치	흑미밥 설렁탕 두부스틱&칠리소스 죽순채볶음 무말랭이무침 배추김치	흑미밥 청국장 삼치구이 불어묵조림 꼬시래기무침 배추김치	흑미밥 들깨고사리버섯국 계란찜 시래기된장볶음 샐러리장아찌 배추김치
중식	7/13 (월)	7/14 (화)	7/15 (수)	7/16 (목)	7/17 (금)	7/18 (토)
	흑미밥 어묵김치국 간장불고기 천사채냉채무침 오그락지 배추김치	흑미밥 아욱국 순살치킨까스&머스타드 새송이버섯볶음 양념깻잎지 배추김치	흑미밥 닭곰탕 제육불고기 상추쌈&쌈장 콩나물무침 배추김치	흑미밥 배추우거지국 안동찜닭 어묵채마늘종볶음 무말랭이무침 배추김치	흑미밥 사골미역국 카레라이스 팍촌치킨강정 각독단무지무침 배추김치	흑미밥 열무된장국 제육고추장볶음 명엽채무침 해초샐러드 배추김치
석식	흑미밥 호박감자국 떡갈비조림 도토리묵상추무침 양념고들빼기 배추김치	흑미밥 시래기순대국 두부조림 실곤약야채무침 도시락김 배추김치	흑미밥 조랭이떡국 비엔나소야볶음 청포묵김가루무침 일본식갓절임지 배추김치	흑미밥 된장찌개 가마보고조림 미역줄기볶음 부추오이무침 배추김치	흑미밥 청경채국 임연수구이 우영채곤약조림 우육오리엔탈무침 배추김치	흑미밥 맑은두부감자국 동그랑땡 가지나물무침 명이나물장아찌 배추김치
중식	7/20 (월)	7/21 (화)	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24 (금)	7/25 (토)
	흑미밥 콩나물김치국 돈사태떡찜 미역줄기양파볶음 마늘종락교무침 배추김치	흑미밥 시금치국 닭새송이조림 당근채볶음 오이지무침 배추김치	흑미밥 북어채무국 들깨불고기 양배추쌈&쌈장 오복지무침 배추김치	흑미밥 시래기된장국 간장닭갈비 비엔나브로콜리볶음 콩나물무침 배추김치	흑미밥 소고기미역국 마파두부 표고버섯탕수 짜사이채무침 배추김치	흑미밥 얼갈이배춧국 닭무조림 올방개묵무침 무말랭이무침 배추김치
석식	흑미밥 설렁탕 두부조림 수제비어묵볶음 고춧잎무침 배추김치	흑미밥 우육국 생선까스&타르타르 연근조림 꼬시래기초무침 배추김치	흑미밥 근대국 해물완자 건두부굴소스볶음 치커리겉절이 배추김치	흑미밥 물만두국 돈채피망볶음 쌈다시마&초창 샐러리장아찌 배추김치	흑미밥 청국장 고등어무조림 호박볶음 일본식갓절임지무침 배추김치	흑미밥 감자양파국 두부스틱&칠리소스 가지나물 김자반 배추김치
중식	7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30 (목)	7/31 (금)	
	흑미밥 맑은콩나물국 돈육김치찌 연두부&양념장 오그락지 배추김치	흑미밥 우거지국 깻잎닭갈비 어묵채볶음 부추겉절이 배추김치	흑미밥 닭고기미역국 순살돈까스&소스 콩나물겨자냉채 무짬지채무침 배추김치	흑미밥 유채국 간장불고기 상추오리엔탈무침 오이지무침 배추김치	흑미밥 어묵무국 짜장덮밥 그린샐러드&드레싱 오복지무침 배추김치	
석식	흑미밥 수제비국 미트볼데리조림 청포묵무침 간장고추채 배추김치	흑미밥 감자호박맑은국 메추리알장조림 미역줄기볶음 실곤약야채무침 배추김치	흑미밥 순두부백탕 비엔나브로콜리볶음 건새우무조림 해초무침 배추김치	흑미밥 수제비국 동그랑땡 새송이버섯볶음 도토리묵&양념장 배추김치	흑미밥 된장찌개 가자미구이 영문갓살볶음 고들빼기무침 배추김치	

※ 식재료 원산지(주말및공휴일메뉴제외, 별도안내) ※

쌀, 흑미, 돼지, 오리, 고등어: 국내산/닭가슴살: 국내산, 닭정육: 브라질산/배추김치: 배추-중국산, 고춧가루-중국산/두부류, 콩비지: 외국산/쇠고기: 호주산/
동태: 미국산, 러시아산/코다리: 러시아산/오징어: 중국산/다랑어: 원양산(태평양)/오징어까스: 중국산, 오징어볼/링: 외국산(칠레, 중국, 페루),
진미채(오징어: 페루산)/식육가공-돈육, 계육: 국내산, 쇠고기: 호주산/베이컨: 외국산/해물동그랑땡(오징어): 외국산/칠레산, 페루산, 중국산등

※ 상기 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※