

2026년 07월 식단표

일 자/요일				01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심				잡곡밥 감자국 훈제오리채소 무생채 시금치무침 배추김치	잡곡밥 맑은두부무국 시래기제육볶음 미니새송이버섯 콩나물김가루무침 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 잡채 감자채볶음 가지볶음 배추김치	잡곡밥 달걀팻국 안동찜닭 옛날샐러드 오이무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁				잡곡밥 숙갓어묵국 돈육버섯볶음 오이무침	잡곡밥 된장호박국 계란후라이 브로콜리숙회	잡곡밥 물만두국 두부김치볶음 시금치나물	잡곡밥 곰탕 달걀장조림 버섯볶음

				쉐프샐러드 배추김치	고사리무침 배추김치	연근흑임자 배추김치	도라지무침 배추김치
저녁칼로리 (Kcal)							
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	05(일)	06(월)	07(화)	08(수)	09(목)	10(금)	11(토)
아침							
아침칼로리 (Kcal)							

점심		잡곡밥 오이미역냉국 돈육불고기 감자조림 미역무침 배추김치	잡곡밥 된장국 닭볶음탕 배추나물무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 잡채 어묵볶음 연두부양념장 배추김치	잡곡밥 잔치국수 떡갈비조림 도토리묵야채 무나물볶음 배추김치	잡곡밥 부대찌개 카레라이스 갯잎양념장 청포묵김가루 배추김치	잡곡밥 김치국 콩치무조림 양배추쌈/쌈장 마늘쫄무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁		기장밥 나주곰탕 옛날소세지 호박볶음 무생채 배추김치	기장밥 감자국 두부조림 메추리알 단무지무침 배추김치	기장밥 시금치된장국 계란말이 근대무침 가지볶음 배추김치	기장밥 미역국 김치전 숙주나물 오이무침 배추김치	기장밥 훈합살무국 동그랑땡 느타리볶음 시금치나물 배추김치	기장밥 콩나물국 닭살굴소스조림 우영볶음 미나리겉절이 배추김치
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식							
기능별식이							

당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	12(일)	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		콩나물밥 아욱된장국 두부구이/양념 오이무침 양파당근볶음 배추김치	잡곡밥 콩국수 만두강정 단무지무침 브로콜리/초장 배추김치	잡곡밥 삼계탕 시금치나물 양파장아찌 아삭고추된장무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 순대볶음 무나물볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 미역국 돈육짜장 오이미역초무침 감자야채샐러드 배추김치	잡곡밥 장국 마파두부밥 양파부추겉절이 콩나물무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁		잡곡밥 소고기무국 닭살고구마조림	잡곡밥 우동 돼지고기장조림	잡곡밥 열무된장국 오리로스구이	잡곡밥 육개장 계란후라이	잡곡밥 계란찜국 함박스테이크조림	잡곡밥 새우젓김치국 분홍소시지구이

식		브로콜리아채볶음 숙주나물 배추김치	감자조림 버섯볶음 배추김치	고추앞나물무침 김구이 배추김치	치커리오이생채 버섯볶음 배추김치	메추리알장조림 고사리볶음 배추김치	브로콜리맛살 감자조림 배추김치
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	19(일)	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
아침							

아침칼로리(Kcal)							
점심		잡곡밥 우거지된장국 고등어구이 새송이버섯볶음 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 계란탕 탕수육 사각어묵볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 미역국 불고기 상추쌈 오이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 오이미역냉국 닭볶음탕 야채샐러드 연근조림 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 전복죽 두부조림 가지볶음 배추김치	잡곡밥 도토리묵냉국 제육볶음 푸딩계란찜 애호박볶음 배추김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁		기장밥 만두국 너비아나조림 버섯볶음 간장어묵조림 배추김치	기장밥 들깨버섯탕 계란후라이 감자고추장조림 가지볶음 배추김치	기장밥 북어국 두부김치볶음 연두부양념장 깻잎나물 배추김치	기장밥 호박고추장국 떡갈비조림 양배추찜 마늘쫄 배추김치	기장밥 사골우거지국 비엔나소세지볶음 파리고추찜 부추오이김치 배추김치	기장밥 콩나물국 고등어캔감자조림 오이지무침 알감자조림 배추김치
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식							
기능별식이							

당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	26(일)	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		잡곡밥 시골된장국 간장돈사태찜 맛살야채볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 코다리찜 양상추샐러드 숙주나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 돈까스 감자채볶음 열갈이된장무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 완자야채볶음 오이지무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 냉면 제육볶음 상추쌈 쥬키니호박볶음 배추김치	
점심칼로리(Kcal)							
		잡곡밥 두부김치국	잡곡밥 감자국	잡곡밥 사골곰탕	잡곡밥 어묵탕	잡곡밥 미역국	

저녁		메추리알장조림 들깨무나물 배추된장나물 배추김치	동그랑땡야채볶음 물방개묵 시금치나물 배추김치	닭살굴소스볶음 표고버섯볶음 단무지무침 배추김치	야채스크램블 브로콜리맛살볶음 고사리나물 배추김치	양념두부조림 계란찜 콩나물무침 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							