2026년 7월 식단표

일자/요일				1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
점심				흑미밥 맑은미역국 고추잡채 게맛살들깨볶음 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 아욱국 안동찜닭 진미채볶음 애호박나물 배추김치	율무밥 김치수제비국 고기완자전 날치알계란찜 열무나물 배추김치	잡곡밥 사골시래기국 마파두부 마늘쫑볶음 도라지나물 배추김치
저녁				쌀밥 건새우탕 가자미구이 우엉채볶음 깨순나물 배추김치	쌀밥 고추장찌개 연두부찜 숙주나물무침 새우살청경채볶음 배추김치	쌀밥 맑은감자국 코다리조림 돌자반볶음 고구마순나물 배추김치	쌀밥 콩가루배추국 춘천닭갈비 막국수 마카로니샐러드 배추김치
일자/요일		6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
점심		검은콩밥 어묵탕 소고기숙주볶음 양배추쌈&쌈장 알마늘마늘쫑절임 배추김치	차조밥 맑은새우젓국 돈불고기 청포묵김가루무침 쌈무 배추김치	수수밥 가쓰오유부장국 치킨까스 명엽채볶음 오이양파무침 배추김치	흑미밥 미역국 두반장불고기 우엉잡채 청경채생채 배추김치	잡곡밥 손만둣국 오징어초무침 감자채햄볶음 배추나물 배추김치	짜장밥/쌀밥 계란파국 탕수육 단무지무침 배추김치
저녁		잔치국수/쌀밥 오징어초무침 야채튀김 취나물볶음 배추김치	쌀밥 시금치된장국 두부조림 부추무침 톳무침 배추김치	쌀밥 고추장찌개 삼치구이 연근조림 시금치나물 배추김치	쌀밥 사골시래기국 볶음김치/온두부 건새우볶음 참나물무침 배추김치	쌀밥 동초된장국 동태무조림 가지무침 열무나물무침 배추김치	쌀밥 감자국 훈제오리단호박볶음 멸치시래기지짐 맛김 배추김치
일자/요일	12(일)	13(월)	14(화)	15(수)★초복★	16(목)	17(금)	18(토)
점심	현미밥 꽃게탕 부추전 메추리알장조림 아삭이고추무침 배추김치	검은콩밥 소고기무국 코다리콩나물찜 청포묵김가루무침 가지나물 배추김치	차조밥 수제비국 돈장조림 해파리겨자냉채 청경채나물 배추김치	반계탕(쌀밥) 해물파전 부추무침 고춧잎무침 수박 배추김치	수수밥 들깨무국 제육볶음 잡채 양배추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 탕국 계란장조림 볼어묵피망볶음 구이김 배추김치	율무밥 크림스프 돈까스&소스 고구마범벅 그린샐러드/키위D 배추김치
저녁	쌀밥 북엇국 소불고기 상추쌈&쌈장 부추겉절이 배추김치	쌀밥 콩가루배춧국 마파두부 알새송이버섯볶음 숙주나물무침 배추김치	쌀밥 미역국 쭈꾸미야채볶음 야채계란찜 치커리유자생채 배추김치	쌀밥 우무냉국 너비아니구이 명엽채아몬드볶음 깨순나물 배추김치	쌀밥 콩비지찌개 간장찜닭 느타리버섯볶음 곤대된장무침 배추김치	쌀밥 맑은감자국 오징어야채볶음 연근조림 콩나물무침 배추김치	쌀밥 아욱국 가자미구이 도토리묵치커리무침 물외무침 배추김치
일자/요일		20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
점심		검은콩밥 다시마무국 고추잡채/꽃빵 새우살브로컬리볶음 취나물무침 배추김치	차조밥 돈육김치찌개 수제두부까스 땅콩조림 오이나물 배추김치	김치잔치국수/쌀밥 야채튀김 콩나물무침 과일샐러드 유산균음료 배추김치	흑미밥 곤대된장국 우민찌고추장볶음 가지찜/양념장 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 북엇국 베이컨스크램블에그 우엉채볶음 시금치나물 배추김치	율무밥 맑은콩나물국 꽁치김치찜 깨순나물 아삭이고추무침 배추김치
저녁		쌀밥 들깨미역국 고기완자전 매콤감자조림 무나물 배추김치	쌀밥 콩나물냉국 닭갈비 시래기된장지짐 양배추생채 배추김치	쌀밥 조갯살미역국 모듬장조림 감자채볶음 참나물무침 배추김치	쌀밥 닭곰당 두부조림 계맛살브로컬리볶음 무말랭이무침 배추김치	쌀밥 탕국 해물청경채볶음 분홍소시지전 마늘종무침 배추김치	쌀밥 유부팽이장국 소고기버섯덮밥소스 칠리만두 그린샐러드/키위D 배추김치
일자/요일	26(일)★중복★	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)★5찬★	
점심	현미밥 닭개장 해물동그랑땡 멸치견과볶음 무나물 배추김치	검은콩밥 미역국 단호박돼지갈비찜 숙주나물 가지나물 배추김치	차조밥 냉묵사발 코다리강정 연두부찜&양념장 열갈이나물 배추김치	수수밥 다슬기국 훈제오리볶음 쌈무 꽃맛살브로컬리무침 배추김치	흑미밥 부대찌개 브로컬리계란말이 가지나물무침 우엉채볶음 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 돈까스&소스 그린샐러드&키위D 단무지무침,계란찜 배추김치	
저녁	쌀밥 누룽지탕 너비아니구이 건새우볶음 고사리볶음 배추김치	쌀밥 청국장찌개 우채피망볶음 새송이꽈리볶음 오복지무침 배추김치	쌀밥 게살청경채탕 닭살간장조림 멸치고추장볶음 무나물 배추김치	쌀밥 무된장국 갈치조림 참나물무침 동초나물무침 배추김치	쌀밥 콩나물국 떡갈비구이 우무오이초무침 쑥갓무침 배추김치	쌀밥 맑은감자국 닭갈비 마늘쫑볶음,조미김 올방개묵김가루무침 배추김치	

* 식단은 식자재 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.
* 쌀-국내산, 김치-국내산, 고춧가루-국내산 · 중국산, 두부(콩)-수입산, 소고기-국내산 및 호주산, 돼지고기-국내산, 닭-국내산, 오리훈제-국내산, 고등어-노르웨이산, 동태-러시아산, 조기-국내산, 신선야채-국내산
* 제공메뉴 중 육류, 계란, 콩, 생선 등 알레르기를 유발할 수 있는 식품이 포함되어 있습니다.
* 특정식품에 알레르기 질환이 있으신 분은 참고하여 주시기 바랍니다.