

# 7월 식단표

(저염·저당식·간식·죽식 포함)

출 처 : 식생활안전관리원



|                |     | '상쾌한' 조식                                                         | '활력있는' 중식                                                                     | '편안한' 석식                                                   | 죽식                                     | 간식·충분한 수분 |              |
|----------------|-----|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------|--------------|
| <b>1일</b>      |     | 백미밥<br>새우살맑은국<br>너비아니구이<br><b>표고곤약조림</b><br>비름나물<br>배추김치         | 잡곡밥<br><b>호박된장국</b><br><b>동태전/양념장</b><br>토마토양상추S/발사믹D<br>노각무침<br><b>저염물김치</b> | 백미밥<br>부추달걀국<br><b>돈사태찜</b><br>마늘종건새우볶음<br>무생채<br>배추김치     | 조: 흰죽<br>중: 두부채소죽<br>석: <b>흰살생선채소죽</b> | 오전        | 무가당두유        |
| 에너지            | 단백질 |                                                                  |                                                                               |                                                            |                                        | 오후        | 크레커&등굴레차     |
| 1963           | 91g |                                                                  |                                                                               |                                                            |                                        |           |              |
| kcal           |     |                                                                  |                                                                               |                                                            |                                        |           |              |
| <b>2일</b>      |     | 백미밥<br>소고기뭇국<br><b>참치채소볶음</b><br><b>두부구이/양념장</b><br>건파래자반<br>깍두기 | 잡곡밥<br>오이냉국<br>닭갈비<br>표고버섯볶음<br>깻잎순나물<br><b>저염물김치</b>                         | 백미밥<br>시금치된장국<br>가자미양념찜<br><b>가지볶음</b><br>고사리나물<br>배추김치    | 조: 흰죽<br>중: 참치채소죽<br>석: 닭살채소죽          | 오전        | 플레인<br>요거트   |
| 에너지            | 단백질 |                                                                  |                                                                               |                                                            |                                        | 오후        | 삶은달걀<br>&보리차 |
| 1795           | 89g |                                                                  |                                                                               |                                                            |                                        |           |              |
| kcal           |     |                                                                  |                                                                               |                                                            |                                        |           |              |
| <b>3일</b>      |     | 백미밥<br>북어미역국<br>채소달걀찜<br>브로콜리피망볶음<br>열무된장나물<br>배추김치              | 잡곡밥<br>아욱된장국<br><b>훈제오리구이</b><br>청포묵김무침<br>상추겉절이<br><b>저염물김치</b>              | 백미밥<br>오징어뭇국<br>마파두부<br>쥐어채볶음<br>호박잎나물<br>배추김치             | 조: 흰죽<br>중: 달걀채소죽<br>석: 소고기브로콜리죽       | 오전        | 참외           |
| 에너지            | 단백질 |                                                                  |                                                                               |                                                            |                                        | 오후        | 모닝빵<br>&우유   |
| 1821           | 74g |                                                                  |                                                                               |                                                            |                                        |           |              |
| kcal           |     |                                                                  |                                                                               |                                                            |                                        |           |              |
| <b>4일</b>      |     | 백미밥<br><b>송능</b><br>섭산적<br>부들어묵조림<br>청경채나물<br>깍두기                | 잡곡밥<br><b>소고기배춧국</b><br><b>삼치무조림</b><br>숙주맛살냉채<br>비름나물<br><b>저염물김치</b>        | 백미밥<br>우거지된장국<br>제육불고기<br>부추사과무침<br>양배추찜/쌈장<br>배추김치        | 조: 흰죽<br>중: 순두부채소죽<br>석: 북어채소죽         | 오전        | 무가당두유        |
| 에너지            | 단백질 |                                                                  |                                                                               |                                                            |                                        | 오후        | 증편&등굴레차      |
| 1980           | 93g |                                                                  |                                                                               |                                                            |                                        |           |              |
| kcal           |     |                                                                  |                                                                               |                                                            |                                        |           |              |
| <b>5일</b>      |     | 백미밥<br>버섯들깨국<br>돈육파리고추조림<br>도라지볶음<br>오이나물<br>배추김치                | 잡곡밥<br>물만둣국<br><b>해물콩나물찜</b><br>숙갓두부무침<br>고구마순나물<br><b>저염물김치</b>              | 백미밥<br><b>호박된장국</b><br>고갈비구이<br>연근아몬드조림<br>참나물무침<br>배추김치   | 조: 흰죽<br>중: <b>달걀채소죽</b><br>석: 잔멸치채소죽  | 오전        | 바나나          |
| 에너지            | 단백질 |                                                                  |                                                                               |                                                            |                                        | 오후        | 모닝빵&우유       |
| 2023           | 93g |                                                                  |                                                                               |                                                            |                                        |           |              |
| kcal           |     |                                                                  |                                                                               |                                                            |                                        |           |              |
| <b>6일</b>      |     | 백미밥<br>콩나물국<br>돈채파프리카볶음<br>밥새우볶음<br>도시락김<br>배추김치                 | 잡곡밥<br>열무된장국<br><b>닭살피망조림</b><br>미역줄기볶음<br>치커리양파무침<br><b>저염물김치</b>            | 백미밥<br><b>맑은육개장</b><br>임연수카레구이<br>양송이버섯볶음<br>시금치나물<br>배추김치 | 조: 흰죽<br>중: 소고기채소죽<br>석: 들깨버섯죽         | 오전        | 플레인<br>요거트   |
| 에너지            | 단백질 |                                                                  |                                                                               |                                                            |                                        | 오후        | 증편&녹차        |
| 1814           | 88g |                                                                  |                                                                               |                                                            |                                        |           |              |
| kcal           |     |                                                                  |                                                                               |                                                            |                                        |           |              |
| <b>7일 (소서)</b> |     | 백미밥<br><b>송능</b><br>육원전<br>진미채무침<br>깻잎순나물<br>배추김치                | 잡곡밥1/2<br>잔치국수<br>낙지볶음<br>숙주나물<br><b>저염물김치</b><br>플레인요거트                      | 백미밥<br>들기름미역국<br><b>수육보쌈</b><br>미나리무생채<br>알배기쌈/쌈장<br>배추김치  | 조: 흰죽<br>중: 닭살채소죽<br>석: 새우살채소죽         | 오전        | 수박           |
| 에너지            | 단백질 |                                                                  |                                                                               |                                                            |                                        | 오후        | 통밀쿠키&무가당두유   |
| 1865           | 79g |                                                                  |                                                                               |                                                            |                                        |           |              |
| kcal           |     |                                                                  |                                                                               |                                                            |                                        |           |              |

# 7월 식단표

(저염·저당식·간식·죽식 포함)

출 처 : 식생활안전관리원



|      |      | '상쾌한' 조식                                           | '활력있는' 중식                                                      | '편안한' 석식                                             | 죽식                                | 간식*충분한 수분 |                    |
|------|------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------|--------------------|
| 8일   |      | 백미밥<br>소고기뭇국<br>동태양념찜<br>느타리버섯볶음<br>시금치나물<br>배추김치  | 잡곡밥<br>유부장국<br>함박스테이크/소스<br>양배추샐러드/오리엔탈D<br>아삭이고추된장무침<br>저염물김치 | 백미밥<br>우렁된장국<br>돈사태찜<br>연근흑임자소스무침<br>열무나물<br>배추김치    | 조: 흰죽<br>중: 소고기브로콜리죽<br>석: 흑임자죽   | 오전        | 플레인<br>요거트         |
| 에너지  | 단백질  |                                                    |                                                                |                                                      |                                   | 오후        | 물만두&<br>보리차        |
| 1759 | 83g  |                                                    |                                                                |                                                      |                                   |           |                    |
| kcal |      |                                                    |                                                                |                                                      |                                   |           |                    |
| 9일   |      | 백미밥<br>송능<br>오징어볶음<br>브로콜리깨소스무침<br>건파래자반<br>배추김치   | 잡곡밥<br>사골우거짓국<br>채소달걀말이<br>가지볶음<br>숙갓나물<br>저염물김치               | 백미밥<br>북어미역국<br>닭볶음탕<br>도토리묵무침<br>호박잎나물<br>깍두기       | 조: 흰죽<br>중: 닭살버섯죽<br>석: 새우살채소죽    | 오전        | 수박                 |
| 에너지  | 단백질  |                                                    |                                                                |                                                      |                                   | 오후        | 프렌치토스트<br>&우유      |
| 1928 | 88g  |                                                    |                                                                |                                                      |                                   |           |                    |
| kcal |      |                                                    |                                                                |                                                      |                                   |           |                    |
| 10일  |      | 백미밥<br>호박양파국<br>소고기장조림<br>채어묵볶음<br>숙주나물<br>배추김치    | 잡곡밥<br>시금치된장국<br>제육볶음<br>온두부찜<br>곤드레나물<br>저염물김치                | 백미밥<br>달걀실파국<br>코다리무조림<br>마늘중함볶음<br>부추양파무침<br>배추김치   | 조: 흰죽<br>중: 흰살생선채소죽<br>석: 소고기애호박죽 | 오전        | 참외                 |
| 에너지  | 단백질  |                                                    |                                                                |                                                      |                                   | 오후        | 모닝빵&<br>우유         |
| 2016 | 110g |                                                    |                                                                |                                                      |                                   |           |                    |
| kcal |      |                                                    |                                                                |                                                      |                                   |           |                    |
| 11일  |      | 백미밥<br>들깨무쌈국<br>닭살채소볶음<br>표고곤약조림<br>근대나물<br>배추김치   | 후리가게밥1/2<br>냉모밀국수<br>찐만두/양념장<br>브로콜리토마토무침<br>저염물김치<br>플레인요거트   | 백미밥<br>배추된장국<br>소고기양배추볶음<br>우영조림<br>오이생채<br>열무김치     | 조: 흰죽<br>중: 닭살채소죽<br>석: 치즈채소죽     | 오전        | 무가당두유              |
| 에너지  | 단백질  |                                                    |                                                                |                                                      |                                   | 오후        | 통밀쿠키&<br>둥글레차      |
| 2061 | 81g  |                                                    |                                                                |                                                      |                                   |           |                    |
| kcal |      |                                                    |                                                                |                                                      |                                   |           |                    |
| 12일  |      | 백미밥<br>순두부백탕<br>미트볼조림<br>잔멸치볶음<br>깻잎순나물<br>배추김치    | 잡곡밥<br>우거지된장국<br>주꾸미볶음<br>도토리묵무침<br>비름나물<br>저염물김치              | 백미밥<br>호박새우젓국<br>고등어시래기조림<br>옥수수채소전<br>참나물무침<br>배추김치 | 조: 흰죽<br>중: 순두부채소죽<br>석: 잔멸치채소죽   | 오전        | 복숭아                |
| 에너지  | 단백질  |                                                    |                                                                |                                                      |                                   | 오후        | 호밀빵&<br>무가당두유      |
| 1799 | 77g  |                                                    |                                                                |                                                      |                                   |           |                    |
| kcal |      |                                                    |                                                                |                                                      |                                   |           |                    |
| 13일  |      | 백미밥<br>송능<br>참치채소볶음<br>숙갓두부무침<br>미니새송이버섯조림<br>배추김치 | 뿌리채소영양밥/양념장<br>콩나물국<br>돈채피망볶음<br>노각생채<br>저염물김치<br>사과           | 백미밥<br>사골우거짓국<br>동태전/양념장<br>진미채무침<br>미역줄기볶음<br>깍두기   | 조: 흰죽<br>중: 참치채소죽<br>석: 달걀채소죽     | 오전        | 플레인<br>요거트         |
| 에너지  | 단백질  |                                                    |                                                                |                                                      |                                   | 오후        | 크레커&<br>녹차         |
| 1992 | 79g  |                                                    |                                                                |                                                      |                                   |           |                    |
| kcal |      |                                                    |                                                                |                                                      |                                   |           |                    |
| 14일  |      | 백미밥<br>홍합살미역국<br>떡갈비구이<br>애호박볶음<br>열무나물<br>배추김치    | 잡곡밥<br>유부된장국<br>오리불고기<br>팽이버섯피망볶음<br>청경채무침<br>저염물김치            | 백미밥<br>콩비지백탕<br>돈맥적구이<br>숙주맛살무침<br>고춧잎나물<br>깍두기      | 조: 흰죽<br>중: 맛살채소죽<br>석: 들깨버섯죽     | 오전        | 바나나                |
| 에너지  | 단백질  |                                                    |                                                                |                                                      |                                   | 오후        | 모닝빵<br>샌드위치<br>&우유 |
| 1962 | 75g  |                                                    |                                                                |                                                      |                                   |           |                    |
| kcal |      |                                                    |                                                                |                                                      |                                   |           |                    |



# 7월 식단표

(저염·저당식\_간식,죽식 포함)

출 처 : 식생활안전관리원



|                    |      | '상쾌한' 조식                                           | '활력있는' 중식                                                | '편안한' 석식                                              | 죽식                              | 간식*충분한 수분 |           |
|--------------------|------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|-----------|
| <b>15일</b><br>(초복) |      | 백미밥<br>콩나물국<br>임연수구이<br>건새우마늘종볶음<br>고구마순나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>오이냉국<br>닭볶음탕<br>탕평채<br>토마토브로콜리무침<br>저염물김치/플레인요거트  | 백미밥<br>시래기된장국<br>제육간장불고기<br>쪽파무생채<br>상추겉절이<br>배추김치    | 조: 흰죽<br>중: 황태채소죽<br>석: 두부채소죽   | 오전        | 무가당두유     |
| 에너지                | 단백질  |                                                    |                                                          |                                                       |                                 | 오후        | 증편&결명자차   |
| 2041               | 89g  |                                                    |                                                          |                                                       |                                 |           |           |
| kcal               |      |                                                    |                                                          |                                                       |                                 |           |           |
| <b>16일</b>         |      | 백미밥<br>송농<br>스크램블에그<br>잔멸치볶음<br>비름나물<br>배추김치       | 잡곡밥<br>애호박맑은국<br>모듬해물찜<br>우엉조림<br>깻잎순나물<br>저염물김치         | 백미밥<br>순두부백탕<br>돈육고추잡채<br>부들어묵조림<br>도라지무침<br>배추김치     | 조: 흰죽<br>중: 소고기버섯죽<br>석: 순두부채소죽 | 오전        | 플레인요거트    |
| 에너지                | 단백질  |                                                    |                                                          |                                                       |                                 | 오후        | 삶은달걀&녹차   |
| 1767               | 88g  |                                                    |                                                          |                                                       |                                 |           |           |
| kcal               |      |                                                    |                                                          |                                                       |                                 |           |           |
| <b>17일</b>         |      | 백미밥<br>오징어묵국<br>섭산적<br>미역줄기팽이버섯볶음<br>고춧잎나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>맑은육개장<br>삼치구이<br>주키니볶음<br>청경채무침<br>저염물김치          | 백미밥<br>열무된장국<br>안동찜닭<br>가지볶음<br>노각생채<br>배추김치          | 조: 흰죽<br>중: 닭살채소죽<br>석: 소고기채소죽  | 오전        | 참외        |
| 에너지                | 단백질  |                                                    |                                                          |                                                       |                                 | 오후        | 호밀빵&우유    |
| 1936               | 93g  |                                                    |                                                          |                                                       |                                 |           |           |
| kcal               |      |                                                    |                                                          |                                                       |                                 |           |           |
| <b>18일</b>         |      | 백미밥<br>달걀찜국<br>가자미양념찜<br>진미채볶음<br>호박잎나물<br>배추김치    | 잡곡밥1/2<br>닭칼국수<br>해물부추전<br>깻잎순나물<br>저염물김치<br>사과          | 백미밥<br>콩가루배춧국<br>소고기파리고추조림<br>도라지볶음<br>참나물무침<br>깍두기   | 조: 흰죽<br>중: 새우살채소죽<br>석: 유부채소죽  | 오전        | 무가당두유     |
| 에너지                | 단백질  |                                                    |                                                          |                                                       |                                 | 오후        | 통밀쿠키&옥수수차 |
| 1993               | 98g  |                                                    |                                                          |                                                       |                                 |           |           |
| kcal               |      |                                                    |                                                          |                                                       |                                 |           |           |
| <b>19일</b>         |      | 백미밥<br>북엇국<br>마파두부<br>마늘종햄볶음<br>시금치나물<br>배추김치      | 잡곡밥<br>설렁탕<br>고등어무조림<br>브로콜리두부무침<br>숙주나물<br>저염물김치        | 백미밥<br>아욱된장국<br>제육볶음<br>느타리버섯나물<br>양배추찜/쌈장<br>열무김치    | 조: 흰죽<br>중: 두부채소죽<br>석: 소고기채소죽  | 오전        | 플레인요거트    |
| 에너지                | 단백질  |                                                    |                                                          |                                                       |                                 | 오후        | 증편&보리차    |
| 1989               | 77g  |                                                    |                                                          |                                                       |                                 |           |           |
| kcal               |      |                                                    |                                                          |                                                       |                                 |           |           |
| <b>20일</b>         |      | 백미밥<br>호박새우젓국<br>달걀장조림<br>뱅어포구이<br>무나물<br>배추김치     | 카레라이스<br>유부장국<br>닭살오븐구이<br>양상추샐러드/오리엔탈D<br>오이피클<br>저염물김치 | 백미밥2/3<br>들깨수제비국<br>육원전<br>새우살파프리카볶음<br>취나물무침<br>배추김치 | 조: 흰죽<br>중: 닭살채소죽<br>석: 소고기미역죽  | 오전        | 무가당두유     |
| 에너지                | 단백질  |                                                    |                                                          |                                                       |                                 | 오후        | 크레커&녹차    |
| 1898               | 86g  |                                                    |                                                          |                                                       |                                 |           |           |
| kcal               |      |                                                    |                                                          |                                                       |                                 |           |           |
| <b>21일</b>         |      | 백미밥<br>버섯맑은국<br>소고기양배추볶음<br>불어묵조림<br>도시락김<br>열무김치  | 잡곡밥<br>두부된장국<br>돈맥적구이<br>궁채들깨볶음<br>애호박나물<br>저염물김치        | 백미밥<br>소고기묵국<br>코다리양념찜<br>도라지볶음<br>열무나물<br>배추김치       | 조: 흰죽<br>중: 달걀채소죽<br>석: 흰살생선채소죽 | 오전        | 수박        |
| 에너지                | 단백질  |                                                    |                                                          |                                                       |                                 | 오후        | 모닝빵&우유    |
| 2030               | 100g |                                                    |                                                          |                                                       |                                 |           |           |
| kcal               |      |                                                    |                                                          |                                                       |                                 |           |           |