

2026년 07월 식단표

작은자리 은빛사랑채

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			잡곡밥 들깨버섯무국 돈육갈비양념조림 과일샐러드 계절나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 안동찜닭 한식풍북음파스타 모듬피클 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 생선양념찜 우영잡채 계절나물 배추김치	잡곡밥 쭈갓어묵국 두부소고기조림 비빔국수 계절나물 배추김치
저녁 식단			잡곡밥 뿌리채소간장국 해물찜 청포묵김가루무침 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 북어해장국 간풍두부조림 콩단백야채볶음 야채겉절이 배추김치	잡곡밥 목은지청국장국 제철감자덮밥 제철갯잎야채전 콩나물무침 배추김치	
오전 간식			영양차	영양차	영양차	영양차
오후 간식			고기만두 요구르트	토마토	생신잔치	카스텔라 두유
기능 식이			브로콜리채소죽 단호박죽	매생이죽 땅콩죽	게맛살죽 검은콩죽	김계란죽
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	잡곡밥 호박새우젓국 닭살두부조림 도토리묵무침 다시멸치시래기지짐 배추김치	잡곡밥 무채콩나물국 갯순제육두루치기 수제강원장지짐 계절나물 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 생선양념조림 볼어묵간장조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 전주식콩나물국 춘천닭갈비 한식잡채 무나물 배추김치	잡곡밥 미역국 훈제오리야채불고기 새싹탕평채 계절나물 배추김치	적은 잡곡밥 잔치국수(별미식) 파프리카너비아니조림 마파가지 무생채 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 느타리버섯계란국 생선까스*소스 볼어묵연근조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 쭈갓어묵탕 피쉬볼콩나물찜 콩고기표고버섯조림 오복지지짐 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 목은지제육찜 짜글이연근겉장조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 영양짜장덮밥 완자야채불맛소스조림 오이송송이 배추김치	잡곡밥 오징어국 갯순오삼불고기 연두부*양념장 계절나물 배추김치	
오전 간식	영양차	영양차	영양차	영양차	영양차	영양차
오후 간식	수박	토마토	바나나 요구르트	참외	시루떡 식혜/보리차	호두과자 두유
기능 식이	계란시금치죽 감자야채죽	쇠고기깨죽 콩나물버섯죽	참치당근죽 흑임자죽	옥수수당근죽 북어채소죽	해물채소죽 브로콜리영양죽	게맛살죽
구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	잡곡밥 건새우열무국 아귀해물콩나물찜 볼어묵조림 무짜지지짐 배추김치	잡곡밥 맑은채소국 돈채한식잡채 감자브로콜리조림 야채그린샐러드/소스 배추김치	잡쌀밥 한방반계탕 파프리카어묵조림 수제피클 과일음료 배추김치	잡곡밥 청국장 간장불고기 들깨두부조림 무나물 배추김치	제헌절 휴 관	잡곡밥 미소장국 제육볶음 비빔나물 수제강원장 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 호박고추장찌개 간장버섯불고기 연두부*양념장 계절나물 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 곰치캔목은지찜 갯순어묵간장조림 토란대지짐 배추김치	잡곡밥 쭈갓어묵국 하이라이스 고기완자야채조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 팽이버섯계란탕 돈채콩고기조림 고추장떡 계절나물 배추김치		
오전 간식	영양차	영양차	영양차	영양차		영양차
오후 간식	참외	복숭아	바나나 요구르트	수박		단팥빵 두유
기능 식이	흑임자죽 쇠고기깨죽	영양닭죽 북어채소죽	영양닭죽 홍합미역죽	옥수수죽 북어채소죽		게맛살죽

2026년 07월 식단표

작은자리 은빛사랑채

구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	잡곡밥 시래기고추장국 숯향불고기 모듬버섯볶음 숙주부추무침 배추김치	잡곡밥 김치국 데리야끼닭살구이 푸실리샐러드 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 시골된장국 두루치기 백김치도토리묵무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 육개장 한방돈사태조림 우영채개소스무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 오이냉국 생선묵은지찜 콩고기파프리카조림 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥(중복) 썩갓유부채장국 한방수삼장조림 당면야채간장무침 계절나물 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 우동국 부대험소스 수제녹두전 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 돈장조림 소금양념두부찜 계절나물 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 애호박덮밥 간풍기 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 썩갓유부국 함박폭찜 알감자조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 얼큰찌개 어항가지덮밥 후루츠탕수만두 계절나물 배추김치	
오전 간식	영양차	영양차	영양차	영양차	영양차	영양차
오후 간식	토마토	샤인머스켓	참외	수박	잔가지떡 식혜/보리차	찰보리빵 두유
기능 식이	흑임자죽 쇠고기깨죽	영양닭죽 복어채소죽	참치당근죽 홍합미역죽	옥수수죽 복어채소죽	해물채소죽 브로콜리영양죽	영양닭죽
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	잡곡밥 부대찌개 깻순제육두루치기 도토리묵산채무침 게맛살숙주나물 배추김치	잡곡밥 청국장 영양짜장소스 푼고추두부조림 짜사이부추된장무침 배추김치	잡곡밥 썩갓유부채장국 생선양념조림 한식잡채 계절나물 배추김치	잡곡밥(별미식) 우거지된장국 콩나물밥 숯향불고기 오이나물 김구이	잡곡밥 쇠고기미역국 봉추찜닭 파리고추구미장조림 삼색나물겨자채 배추김치	
저녁 식단	잡곡밥 열무된장국 굴소스두부덮밥 돈장시래기지짐 오이나물 배추김치	잡곡밥 청양고추콩나물국 미트볼파인조림 불어묵간장조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 참치추어탕 버섯돈장조림 지리멸치무조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 다시마장국 두부너비아니조림 표고버섯감자조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 호박순두부찌개 복음김치고등어살조림 맛살어묵마늘쫄조림 단무지채무침 배추김치	
오전 간식	영양차	영양차	영양차	영양차	영양차	
오후 간식	수박	참외	바나나 요구르트	포도	절편 식혜/보리차	
기능 식이	계란시금치죽 감자야채죽	홍합미역죽 콩나물버섯죽	참치당근죽 복어채소죽	쇠고기깨죽 단호박죽	게맛살죽 브로콜리영양죽	

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.