

2026년 7월 식단표

	일	월	화	수	목	금	토
				1	2	3	4
조식				쌀밥/야채죽 다시마무국 동그랑땡조림 느타리버섯볶음 알마늘장아찌 배추김치	쌀밥/두부깨죽 배추된장국 당근스크램블 참나물생채 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/야채죽 민물새우국 미트볼조림 브로콜리볶음 오복지무침 배추김치	쌀밥/고기죽 호박새우젓국 양파스크램블 부추무침 된장깻잎지 배추김치
중식				잡곡밥/감자당근죽 수제비국 코다리콩나물찜 치커리오이생채 옥수수콘샐러드 배추김치	잡곡밥/야채죽 맑은콩나물국 마파두부 오징어우동볶음 양파채비트피클 배추김치	잡곡밥/고기죽 순살감자탕 쥬키니파스타 열대과일샐러드 무약저지 배추김치	잡곡밥/양배추당근죽 무청된장국 돼지불고기 오이탕탕이 사각어묵볶음 배추김치
석식				잡곡밥/고기죽 열무된장국 닭살양배추볶음 브로콜리*초장 한식잡채 배추김치	잡곡밥/애호박죽 소고기미역국 돈채피망볶음 감자채볶음 씨앗모듬콩자반 배추김치	잡곡밥/청경채죽 다시마무채국 돈육곤약조림 치커리샐러드*소스 매콤콩나물무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 씻은김치국 미니두부조림 청경채생채 실곤약마요무침 배추김치
	5	6	7	8	9	10	11
조식	쌀밥/고기죽 콩가루배추국 동그랑땡조림 무나물 오징어젓갈 배추김치	쌀밥/감자죽 다시마무채국 당근스크램블 툇두부무침 오복지무침 배추김치	쌀밥/고기죽 다시마무국 고기산적조림 느타리버섯볶음 된장깻잎지 배추김치	쌀밥/야채죽 아욱국 닭살양배추볶음 불어묵볶음 고춧잎무침 배추김치	쌀밥/달걀죽 씻은김치국 양파스크램블 콩알송이무조림 된장깻잎지 배추김치	쌀밥/고기죽 얼갈이국 미트볼케찐볶음 사각어묵볶음 오복지무침 배추김치	쌀밥/야채죽 민물새우국 메추리알조림 툇두부무침 양념깻잎지 배추김치
중식	잡곡밥/두부죽 버섯샤브국 뿌리채소돈육볶음 호박버섯볶음 숙주유부냉채 배추김치	잡곡밥/버섯죽 호박된장국 매콤닭살조림 도토리묵*부추간장 무생채 배추김치	잡곡밥/무죽 시금치국 코다리무조림 들깨무나물 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥/어묵죽 나가사키짬뽕국 미니두부조림 백묵이버섯냉채 부추유자청무침 배추김치	잡곡밥/검은깨죽 소고기미역국 돈육곤약조림 상추숙갓무침 수제비트피클 배추김치	잡곡밥/야채죽 호박새우젓국 돼지불고기 치커리샐러드*소스 매콤오이무침 배추김치	잡곡밥/부추죽 열무된장국 메추리알조림 고추장어묵볶이 무생채 배추김치
석식	잡곡밥/검은깨죽 근대국 제육볶음 미역초무침 비엔나푸실리케찐볶음 배추김치	잡곡밥/두부참깨죽 소고기미역국 돈채양배추볶음 치커리샐러드*소스 사각어묵볶음 배추김치	잡곡밥/야채죽 비지찌개 고추장불고기 감자당근조림 부추겉절이 배추김치	잡곡밥/감자죽 소고기탕국 달걀찜 한식잡채 김자반 배추김치	잡곡밥/당근죽 무청된장국 묵은지돈채볶음 콩나물무침 연근아몬드조림 배추김치	잡곡밥/당근죽 바지락순두부국 닭살양배추조림 실곤약초장무침 무약저지 배추김치	잡곡밥/고기죽 우거지해장국 당근스크램블 감자당근조림 부추무침 배추김치

2026년 7월 식단표

	일	월	화	수	목	금	토
	12	13	14	15 초복	16 생일식단	17 제헌절	18
조식	쌀밥/감자죽 콩가루배추국 고기산적조림 느타리버섯볶음 오징어젓갈 배추김치	쌀밥/야채죽 근대국 돈채양배추볶음 툇두부무침 고춧잎무침 배추김치	쌀밥/달걀죽 민물새우국 메추리알조림 오이무침 오복지무침 배추김치	쌀밥/고기죽 시금치국 양파스크램블 감자당근조림 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/두부참깨죽 다시마무국 미트볼조림 미역초무침 양념마늘종장아찌 배추김치	쌀밥/야채죽 바지락순두부탕 당근스크램블 부들어묵볶음 오복지무침 배추김치	쌀밥/당근죽 씻은김치국 동그랑땡조림 호박나물 된장깻잎지 배추김치
중식	잡곡밥/야채죽 전주시콩나물국 김치파스타 숙주유부냉채 호박새우젓볶음 배추김치	잡곡밥/고기죽 다시마무채국 중화풍불맛돈육볶음 감자채볶음 짜사이무침 배추김치	잡곡밥/당근죽 무청된장국 생선가스*타르타르 실곤약초장무침 청경채생채 배추김치	참쌀밥/영양닭죽 황기닭다리삼계탕 도토리묵무침 부추겉절이 오이탕탕이 깍두기	잡곡밥/양배추죽 소고기불고기 돼지불고기 치커리샐러드*소스 한식잡채 배추김치	잡곡밥/달걀죽 소고기무국 돈육곤약조림 푸실리해초무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/고기죽 소고기미역국 햄스크램블 감자당근조림 오이겉절이 배추김치
석식	잡곡밥/고기죽 무청된장국 돈육곤약조림 치커리생채*양념장 우영채땅콩조림 배추김치	잡곡밥/검은깨죽 호박두부된장국 달걀찜 치커리샐러드*소스 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩나물국 미니두부조림 부추겉절이 들깨무나물 배추김치	잡곡밥/배추죽 소고기미역국 코다리무조림 오이미역냉채 불어묵강정 배추김치	잡곡밥/고기죽 우거지해장국 돼지불고기 참나물겉절이 씨앗모듬콩자반 배추김치	잡곡밥/어묵죽 아욱국 닭살양배추볶음 무생채 우영채아몬드조림 배추김치	잡곡밥/야채죽 시래기해장국 두부양념조림 청경채숙주무침 콩알송이무조림 배추김치
	19	20	21	22	23	24	25 중복
조식	쌀밥/두부참깨죽 다시마무국 양파스크램블 우영채조림 오징어젓갈 배추김치	쌀밥/야채죽 소고기무국 연두부*양념장 미역줄기볶음 오복지무침 배추김치	쌀밥/고기죽 민물새우국 돼지불고기 느타리버섯볶음 된장깻잎지 배추김치	쌀밥/달걀죽 단배추국 고기산적조림 두부야채무침 고춧잎무침 배추김치	쌀밥/고기죽 애호박국 양파스크램블 무생채 마늘종장아찌 배추김치	쌀밥/당근죽 유채된장국 미트볼조림 호박볶음 오복지무침 배추김치	쌀밥/양배추죽 씻은김치국 당근스크램블 숙주나물 양념깻잎지 배추김치
중식	잡곡밥/야채죽 옥수수콘스프 팬네미트볼조림 브로콜리감자범벅 그린샐러드 배추김치	잡곡밥/양배추죽 비지찌개 묵은지닭살조림 청포묵김가루무침 부추유자청무침 배추김치	잡곡밥/당근죽 우거지해장국 김치고등어조림 한식잡채 치커리샐러드*소스 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 씻은김치콩나물국 짜장소스 탕수육*소스 숙주피망장아찌 배추김치	잡곡밥/야채죽 홍합미역국 돼지불고기 양배추찜*쌈장 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥/고기죽 황태달걀국 납작당면찜닭 무나물 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 닭개장 버섯소불고기 오이무침 참나물겉절이 백김치
석식	잡곡밥/달걀죽 호박새우젓국 꼬들빼기제육볶음 납작당면잡채 부추무침 배추김치	잡곡밥/양배추죽 열무된장국 돈채피망볶음 흑임자연근무침 실곤약무침 배추김치	잡곡밥/부추죽 들깨미역국 달걀찜 김말이땅콩강정 무생채 배추김치	잡곡밥/야채죽 바지락순두부백탕 매콤닭살조림 무약저지 부추겉절이 배추김치	잡곡밥/무죽 사각어묵국 미니두부조림 브로콜리*초장 김자반 배추김치	잡곡밥/야채죽 소고기탕국 매콤돈채볶음 치커리샐러드*소스 오이겉절이 배추김치	잡곡밥/얼갈이죽 오징어국 두부간장조림 무생채 사각어묵볶음 배추김치

2026년 7월 식단표

	일	월	화	수	목	금	토
	26	27	28	29	30	31	
조식	쌀밥/고기죽 시금치국 동그랑땡조림 느타리버섯볶음 오징어젓갈 배추김치	쌀밥/무죽 민물새우국 메추리알조림 가지나물 오복지무침 배추김치	쌀밥/고기죽 다시마우국 당근스크램블 두부야채무침 된장깻잎지 배추김치	쌀밥/야채죽 근대국 미트볼조림 무나물 고춧잎무침 배추김치	쌀밥/양배추죽 민물새우국 양파스크램블 툇두부무침 오복지무침 배추김치	쌀밥/두부검은깨죽 씻은김치국 고기산적조림 콩알송이무조림 간장깻잎지 배추김치	
중식	잡곡밥/야채죽 시래기해장국 어묵콩나물찜 백순대볶음 씨앗우엉채조림 배추김치	잡곡밥/두부참깨죽 무청된장국 매콤돈채볶음 청포묵김가루무침 숙주나물 배추김치	참쌀밥/달걀죽 콩나물국 묵이버섯불고기 쥬키니호박볶음 실곤약마요무침 배추김치	잡곡밥/당근죽 소고기무국 마파두부 미역줄기초장무침 양파장아찌 배추김치	잡곡밥/고기죽 오징어해장국 코다리무조림 오이탕탕이 큰감자범벅 배추김치	잡곡밥/어묵죽 소고기미역국 쌈장달걀비 치커리샐러드*소스 무생채 배추김치	
석식	잡곡밥/당근죽 들깨미나리국 감자돈채노끼 버섯장아찌 우육오이냉채 배추김치	잡곡밥/야채죽 소고기미역국 달걀찜 고추장어묵볶이 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥/검은깨죽 단배추국 메란비엔나조림 치커리샐러드*소스 검은콩자반 배추김치	잡곡밥/고기죽 애호박양파국 돈육곤약조림 콩나물무침 옥수수콘샐러드 배추김치	잡곡밥/참깨죽 아욱된장국 두반장돈채볶음 볼어묵볶음 연근조림 배추김치	잡곡밥/야채죽 시금치국 돼지불고기 감자당근조림 부추무침 배추김치	

[식단작성 : (주) 바론푸드 영양사 김은선]

- 원산지표시 :쌀(국내),얼갈이,배추(중국)볶음(국내)/김치(배추,고춧가루-중국),소고기(호주,미국),돈육,갈비(국내),닭고기(볶음-태국산,브라질산/국,찌개-국내),햄,동그랑땡,미트볼,산적,소시지(돈육,계육:국내,수입),두부,순두부,콩비지,청포묵(수입),고등어(국내),삼치(국내),동태,코다리(러시아),조기(중국)오징어(페루),오징어젓갈(칠레산),공치(원양),해물완자(연육:수입),어묵(갈치:수입)
- 상기 메뉴는 물품수급 및 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.