

I 백세식단 연구소 7월 식단표

이달의 특별 메뉴



생신축하드립니다♥ 금월 생신상에는 **소불고기**
더워지는 초복! 기력보충하실 수 있도록 **훈제오리볶음**
중복에는 고기 듬뿍 넣고 든든하게 **영양닭곰탕**

7월  백세의 날 은
7월4일(생신상), 7월21일(초복), 7월 30일(중복)입니다.
많은 기대와 관심 부탁드립니다.

7월 식단표

2025				07/01(수)	07/02(목)	07/03(금)	07/04(토)		
중식				백미밥 아욱된장국 편마늘제육볶음 불어묵카레볶음 부추적채무침 배추김치	백미밥 호박멸치장국 닭볶음탕 컬리플라워볶음 무생채 배추김치	백미밥 소고기미역국 소불고기 한식잡채 간장깻잎지 배추김치	백미밥 어묵국 안동찜닭 동부묵무침 오이무침 배추김치		
				백미밥 호박젓국 두부양념조림 단호박꿀찜 미나리생채 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 생선까스&타르소스 오이양파무침 마카로니샐러드 배추김치	백미밥 두부김치국 돈육된장조림 혼합콩조림 얼갈이생채 배추김치	백미밥 팽이장국 제육김치볶음 건파래자반 청경채생채 배추김치		
	※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※								
	2025	07/05(일)	07/06(월)	07/07(화)	07/08(수)	07/09(목)	07/10(금)	07/11(토)	
	중식	백미밥 아욱된장국 편마늘제육볶음 표고버섯볶음 부추적채무침 배추김치	백미밥 어묵국 닭볶음탕 견과멸치볶음 미역초무침 배추김치	백미밥 우거지된장국 생선까스*소스 샐러드&드레싱 청경채생채 배추김치	백미밥 콩나물국 돈간장버섯불고기 동부묵무침 오이양파무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 춘천닭갈비 그린빈스볶음 무생채 배추김치	백미밥 김치두부국 편마늘제육볶음 숙갓겉절이 미역초무침 배추김치	백미밥 근대된장국 닭살곤약조림 불어묵볶음 쌈무무침 배추김치	
석식		백미밥 김치콩나물국 짜장소스 어묵볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 유부다시마국 간장불고기 단호박꿀찜 무생채 배추김치	백미밥 돈육순두부국 모듬장조림 마카로니샐러드 돌나물초장무침 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 두부양념조림 견과멸치볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 맑은육개장 참치김치볶음 치커리무침 양배추볶음 배추김치	백미밥 호박멸치장국 순대야채볶음 컬리플라워볶음 수제양파짬아찌 배추김치	백미밥 콩나물김치국 파채너비아니 부추양파무침 건파래자반 배추김치	
		※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							
		2025	07/12(일)	07/13(월)	07/14(화)	2026-07-15초복	07/16(목)	07/17(금)	07/18(토)
		중식	백미밥 시금치된장국 편마늘제육볶음 그린빈스볶음 간장깻잎지 배추김치	백미밥 두부호박국 안동찜닭 견과멸치볶음 무생채무침 배추김치	백미밥 고사리해장국 가자미구이 새송이볶음 얼갈이생채 배추김치	백미밥 소고기무국 훈제오리볶음 쌈무무침 부추양파무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 파채불고기 오이참깨무침 동부묵무침 배추김치	백미밥 소고기미역국 콩나물제육볶음 표고버섯야채볶음 치커리생채 배추김치	백미밥 배추된장국 불향닭갈비 혼합콩조림 미나리무생채 배추김치
	석식		백미밥 소고기미역국 카레라이스 마늘쫄조림 단무지무침 배추김치	백미밥 배추된장국 김치짜글이 단호박팔찜 오이지무침 배추김치	백미밥 콩나물국 고추잡채 청포묵무침 미역초무침 배추김치	백미밥 김치두부국 강된장 청경채무침 무생채 배추김치	백미밥 김치콩나물국 하이라이스 단호박꿀찜 단무지무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 마파두부 어슷우영조림 오이지무침 배추김치	백미밥 돈육순두부국 김치짜글이 새송이볶음 수제양파짬아찌 배추김치
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※									

7월 식단표

2025	07/19(일)	07/20(월)	07/21(화)	07/22(수)	07/23(목)	07/24(금)	2026-07-25 중복
중식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	소고기미역국	시래기된장국	두부김치국	시금치된장국	소고기미역국	숙갯어묵국	영양닭곰탕
	닭볶음탕	편마늘제육볶음	생선까스*소스	안동찜닭	간장불고기	파채불고기	갈비양념돈육찜
	청경채생채	쌈무무침	오이양파무침	견과멸치볶음	컬리플라워볶음	어슷우영조림	오이양파무침
	무잔지무침	부추양파무침	혼합콩조림	매콤무잔지무침	부추양파무침	미역초무침	그린빈단근볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
석식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	호박멸치장국	어묵국	유채된장국	호박새우젓국	맑은콩나물국	가쓰오장국	버섯된장찌개
	짜장소스	김치제육볶음	닭볶음탕	깻잎제육볶음	두부양념조림	우렁강된장	참치김치볶음
	단호박꿀찜	브로콜리볶음	동부목무침	얼갈이생채	연근조림	무생채	혼합콩조림
	단무지무침	미니새송이조림	양배추볶음	샐러드&드레싱	비빔오징어젓	치커리무침	부추양파무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							
2025	07/26(일)	07/27(월)	07/28(화)	07/29(수)	07/30(목)	07/31(금)	
중식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
	들깨무국	맑은콩나물국	소고기미역국	콩나물국	호박멸치장국	소고기미역국	
	춘천닭갈비	돈육잔장볶음	가자미구이	편마늘제육볶음	닭살곤약조림	돈간장버섯불고기	
	견과멸치볶음	무생채	양배추볶음	견과멸치볶음	새송이볶음	샐러드&드레싱	
	부추양파무침	그린빈스볶음	표고야채볶음	오이양파무침	쌈무무침	매콤무잔지무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
석식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
	시금치된장국	유채된장국	두부김치국	들깨무국	시래기된장국	호박새우젓국	
	카레라이스	백순대볶음	깻잎제육볶음	우렁강된장	짜장라이스	김치제육볶음	
	새송이볶음	마늘쫄조림	실곤약초무침	호박볶음	어묵볶음	알감자조림	
	단무지무침	오복지무침	건파래자반	청경채생채	단무지무침	우무무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							
2025							
중식							
석식							
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							

식재료 원산지

원산지 표시대상 품목		
우육(우전각,우양지-국거리용):호주산	논육=(논우지)썸용, 채, 물고기용, 카레, 하이 라이스, 짜장,민찌):국내산 (돈전지-찌개용):미국산	비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)
오리고기(훈제오리):중국산	두부,연두부,비지,순두부,청국장(대두):외국산 베이컨드빈스(강낭콩):이태리산	스모크햄(계육,돈육:국내산)
계육(닭가슴살):국내산 계육(닭정육):브라질산	명태,코다리살,동태:러시아산	고기산적(돈육,계육,쌀떡:국산)
미트볼(계육):국산	고등어:국내산 꽃게:중국산	돈가스(돈육):국내산
가다랑어포(가다랑어:인도네시아산)	오징어=(대왕오징어채):칠레산 (슬방울오징어):중국산	치킨가스(계육):국산
참치캔(가다랑어:원양산)	오징어(진미채):중국산	탕수육(돈육,계육:국산)
쌀,참쌀,현미:국내산 귀리:캐나다산	오징어(오징어젓):중국산	포기김치(배추,고춧가루:중국산)
아귀:중국산	치킨텐더(계육-안심):국내산 치킨너겟(계육):국산	낙지:중국산
미꾸라지:중국산	계란 : 국내산	낙지(낙지젓):중국산 주꾸미:베트남산
현미쌀:국내산	백김치(배추:중국산, 국내산)	참쌀:국내산
함박스테이크(계육, 돈육:국내산)	만두(돈육:국내산)	참쌀가루:국내산
사각어묵, 볼어묵, 죽봉어묵 (연육) :외국산	생선가스(대구):중국산	베이컨(돈전지):외국산
동그랑땡(계육,돈육):국내산	누룽지(쌀):국산	잡채해물완자(오징어): 외국산
떡갈비(돈육,계육):국내산	맛살(연육):외국산	순대(돈창자):국내산
건새우:중국산	건미역(미역:국내산, 천일염:호주산)	후랑크(돈육,계육):국내산
녹두, 완두콩: 중국산	바지락살, 새우살, 홍합살 : 중국산	미트볼(계육):국내산
복어채:러시아산	깍두기(고춧가루):중국산	차조:중국산
땅콩가루, 콩가루:중국산	소시지(닭고기):국내산	병아리콩:미얀마산
미역줄기:국내산	간풍기(계육):국내산	기장:미국산
우렁살:국내산	소라살:세네갈산	흑미:국내산