

7월 식단표



일자/요일			01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
점심			혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
			청국장찌개	감자양파국	바지락시래기장국	소고기미역국
			가자미튀김	바베큐폭창	소불고기	코다리무조림
			근대나물	콩나물냉채	한식잡채	해파리냉채
			실곤약초무침	토마토	무짬지무침	시금치양파무침
			포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
저녁			혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
			들깨수제비	전주해장국	북어계란국	사골우거지국
			동그랑땡*케첩	궁중떡볶이	모듬장조림	마파두부
			열무나물	비빔만두	버섯나물	브로콜리햄볶음
			알마늘지	유채나물	양배추쌈장나물	부추무생채
			포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
일자/요일	06(월)	07(화)	08(수)	09(목)	10(금)	11(토)
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	소고기탕국	맑은콩나물국	소고기미역국	얼갈이된장국	청국장찌개	들기름미역국
	돼지갈비찜	비엔나소시지볶음	간장불고기	안동찜닭	임연수구이	오징어볶음
	잡채	짬뽕버섯볶음	미역줄기파프리카볶음	중화풍죽순볶음	마카로니콘샐러드	
	고사리나물	알마늘지	도토리묵*양념장	마늘종지무침	양배추겉절이	간장고추지
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	물만두국	계란파국	오징어무국	버섯찌개	근대원장국	두부계란국
	멘치까스*브라운소스	짜장밥	햇잎순대볶음	돈육김치볶음	돈육숙주볶음	양념치킨너겟
	연근양파마요	사모사튀김	콩나물무침	맛살그린빈볶음	불어묵조림	청경채굴소스찜
	꼬시래기초무침	단무지무침	무짬지무침	양콩조림	오이지무침	오복지무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
일자/요일	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	북어미역국	유부우동장국	홍합미역국	호박새우젓찌개	돼지김치찌개	어묵국
	제육볶음	고추잡채	로제찜닭(로제동원)	간장돈불고기	카레고등어구이	유산슬
	들깨궁채볶음	단호박샐러드	브로콜리양파마요	칼송풍도너츠(1)	청포묵김가루무침	야채고로케/케첩
	망고그린샐러드*망고D	단무지참깨무침	유자양배추오리엔탈무침	실곤약무침	아삭이고추쌈장무침	양배추겉절이
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	굴순두부탕	돈육비지찌개	배추된장국	아욱된장국	부추계란국	북어두부무국
	견과류간장퐁기	명란마요튀김*케첩	하이라이스	해물콩나물찜	너비아니*파채오리엔탈	난자완스
	마늘종멸치볶음	엄지새송이조림	생선커를렛*탈탈소스	들깨무나물	감자채볶음	멸치시래기지짐
	근대나물	콩나물무침	무짬지무침	오이지무침	레몬해초무침	마늘종지무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치

7월 식단표

일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	오징어무국	고추장찌개	소고기미역국	청국장찌개	북어콩나물국	감자국
	돈까스	바베큐복합	깻잎제육볶음	닭살카레조림	모듬장조림	계란장조림
	청포묵무침	숙주겨자무침	버섯잡채	숙주두부무침	춘권	어묵채볶음
	콩나물무침	그린샐러드/흑임자	오이무침	꼬시래기무침	무생채	마카로니샐러드
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	버섯된장국	우거지된장국	두부바지락무국	북어두부국	종합어묵국	배추된장국
	마파두부	순대볶음	크림미트볼	해물볶음	궁중떡볶이	고등어시래기지짐
	호박볶음	야채콩조림	시래기지짐	우영조림	브로컬리흑임자무침	느타리버섯볶음
	간장깻잎지	시금치나물	양배추땅콩오리엔탈무침	마늘종지무침	양배추부추무침	미역초무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	시금치된장국	얼갈이된장국	쇠고기미역국	청국장찌개	오징어두부무국	
	해물커를렛*탈탈소스	오징어떡볶음	제육볶음	고등어구이	춘천닭갈비	
	맛살그린빈스볶음	무짬지무침	한식잡채	실곤약초무침	흑임자맛탕	
	양배추쌈장나물	단호박샐러드	상추겉절이(양념장따로)	우영조림	마늘종지무침	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	들깨순두부탕	어묵국	황태해장국	계란파국	고추장찌개	
	견과류간풍기	돈육김치두루치기	로제미트볼	카레라이스	떡갈비데리조림	
	숙주나물	온두부찜	엄지새송이곤약조림	후르츠탕수육*소스	숙주냉채	
	연근양파마요무침	건목이참소스무침	양배추양념무침	단무지무침	모듬콩장	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	