

월간 식단표

2026년 07월

업체명: 주식회사올바른

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심식단			잡곡밥 된장국 야채카레 소세지야채볶음 락교무침 김치	잡곡밥 다시마채무국 돈불고기 실곤약야채무침 두반장가지볶음 김치	잡곡밥 고추장찌개 너비아니새송이 조림 꼬시래기무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 된장국 춘천닭갈비 어묵볶음 오이무침 김치
대체			계란말이	어묵볶음	계란 장조림	
저녁식단			기장밥 사골국 훈제오리아채볶음 시래기조림 얼갈이겉절이 김치	기장밥 순두부호박국 부대볶음 건새우무조림 청경채겉절이 김치	기장밥 미역국 오징어야채볶음 연근조림 치커리무침 김치	기장밥 우동장국 메추리알곤약조림 돌나물무침 근대나물 김치
대체			황태무국	두부조림		연두부
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심식단	잡곡밥 된장국 김치제육볶음 툇무침 청경채겉절이 김치	잡곡밥 고추장찌개 야채계란찜 아삭이양파무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 미역국 소불고기 동부묵김가루무침 파채무침 김치	잡곡밥 계란파국 하이라이스 오복지무침 맛살파리조림 김치	잡곡밥 콩나물냉국 강된장 멸치볶음 마늘쫀고추장무침 김치	잡곡밥 우거지해장국 소세지케첩볶음 콩자반 치커리무침 김치
대체	두부조림		어묵볶음			계란말이
저녁식단	기장밥 맑은콩나물국 베이컨야채볶음 감자조림 수제장아찌 김치	기장밥 어묵국 불고기폭찜 고구마조림 홀그레인오이무침 김치	기장밥 시래기국 동그랑땡조림 브로콜리초무침 구운호박무침 김치	기장밥 오징어무국 돈육강정 코울슬로 얼갈이겉절이 김치	기장밥 팽이미소국 안동찜닭 실곤약야채무침 죽순야채볶음 김치	기장밥 감자양파국 돈육야채볶음 호박조림 우무묵무침 김치
대체	어묵 야채볶음	두부폭찜	해물완자	어묵볶음		두부조림

구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심식단	잡곡밥 된장국 제육볶음 곤약표고조림 해초무침 김치	잡곡밥 어묵국 궁중떡볶이 콩나물겨자무침 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 뼈없는감자탕 두부조림 부추겉절이 도시락김 김치	잡곡밥 묵사발 닭볶음탕 미역줄기볶음 청경채겉절이 김치	잡곡밥 청국장 삼치구이 목이버섯냉채 열무겉절이 김치	잡곡밥 들깨버섯국 돈채굴소스볶음 알감자조림 무생채 김치
대체	어묵볶음	어묵 떡볶이	황태 무국			콩자반
저녁식단	기장밥 미역국 닭살감자조림 동부묵무침 양배추홀그레인 무침 김치	기장밥 된장국 소고기야채볶음 병아리콩조림 파채무침 김치	기장밥 사골국 콩치캔김치조림 우영채볶음 근대나물 김치	기장밥 다시마채무국 돈불고기 마늘쫀멸치볶음 수제양파장아찌 김치	기장밥 황태계란국 베이컨야채볶음 양념깻잎치 오이무침 김치	기장밥 미소장국 돈까스조림 꼬시래기무침 치커리무침 김치
대체		어묵 야채볶음	계란국	고등어 조림	두부조림	해물완자
구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(06.25)
점심식단	잡곡밥 된장국 시래기불고기 브로콜리초무침 어묵볶음 김치	잡곡밥 홍합무국 짜장소스 해파리냉채 수제장아찌 김치	잡곡밥 콩나물국 야채계란찜 연근조림 청경채겉절이 김치	잡곡밥 미역냉국 비벼먹는장조림 미나리무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 닭다리삼계탕 청포묵무침 고들빼기무침 도시락김 김치	잡곡밥 된장국 갈비맛불고기 파채무침 어묵잡채 김치
	계란말이			메추리알 장조림		두부조림
저녁식단	기장밥 부대찌개 차돌감자조림 죽순채야채볶음 얼갈이겉절이 김치	기장밥 바지락미역국 숯불맛닭조림 피망야채볶음 마늘쫀무침 김치	기장밥 아욱국 고추장불고기 우무묵무침 그린빈건새우볶음 김치	기장밥 소고기무국 참치김치볶음 양배추참깨무침 시래기지짐 김치	기장밥 순두부백탕 소고기버섯소스 유부냉채 짜사이무침 김치	기장밥 토란국 돈육숙주볶음 파리조림 오이지무침 김치
대체	두부구이		계란찜	황태무국	두부조림	어묵 볶음

구 분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점 심 식 단	잡곡밥 고추장찌개 돈불고기 콩자반 부추양파무침 김치	보리밥 콩나물국 계란후라이+약고 추장 열무겉절이 무생채 김치	잡곡밥 된장국 돈육감자찜 비빔당면 오이생채 김치	잡곡밥 우거지해장국 마파두부 꼬시래기무침 치커리무침 김치	잡곡밥 청국장 닭살곤약조림 멸치볶음 얼갈이겉절이 김치	
대 체	김치참치볶음		계란찜	두부조림		
저 녁 식 단	기장밥 된장국 오징어야채볶음 새송이조림 해초무침 김치	기장밥 버섯두부국 떡갈비조림 실곤약야채무침 청경채겉절이 김치	기장밥 미역국 동태무조림 굴소스야채볶음 마늘쫄무침 김치	기장밥 오징어무국 소고기버섯소스 미역줄기초무침 도토리묵무침 김치	기장밥 사골국 불맛불고기 삼색겨자채 근대나물 김치	
대 체	두부조림	해물완자		어묵버섯 볶음	계란국, 연두부	

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

※ (대) -대체식품입니다.