

2026년 07월 식단표 영양사 : 인 * 진

월/일		점심	변경시메뉴	비고	간식	
수요일 1일		백미밥 소고기 무국 감자볶음 메추리알 새송이 버섯 볶음 무우생채			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
672	20					
목요일 2일		차조밥 배추국 미역줄기 오이무침 열갱이구이 배추김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
713	18					
금요일 3일		검정콩밥 콩나물국 표고호박볶음 도라지무침 소불고기 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
725	25					
토요일 4일		백미밥 카레라이스 노각무침 비름나물 묵나물 볶음 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
646	15					
월요일 5일		보리밥 북어국 감자채볶음 호박볶음 멸치볶음 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
643	16					
화요일 6일		흑미밥 미역국 콩나물무침 두부구이 오지어무침 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
677	21					
수요일 8일		강낭콩밥 곤지알탕 고사리볶음 느타리볶음 전 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
755	25					

원산지	쌀:국산배추:국산고춧가루:국산돼지고기:국산 소고기:국산및호주산닭고기:국산생선:국산및러시아야채:국산
-----	---

상기식단은사정에따라변경될수있습니다

2026년 07월 식단표 영양사 : 인 * 진

월/일		점심	변경시메뉴	비고	간식	
목요일 9일		백미밥 순두부김치국 오뎅새송이볶음 묵무침 고등어조림 무우생채			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
726	24					
금요일 10일		흑미밥 청국장 느타리볶음 가지무침 제육볶음 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
776	30					
토요일 11일		백미밥 감자국 아삭이고추무침 깨순볶음 코다리조림 열무김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
705	20					
월요일 12일		백미밥 미역오이냉국 연근조림 파리고추 가자미구이 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
685	21					
화요일 13일		차조밥 김치찌개 오이도라지초무침 숙주무침 콩치구이 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
772	23					
수요일 15일		백미밥 닭곰탕 브로콜리두부무침 참나물무침 동그랑땡 양배추김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
742	28					
목요일 16일		백미밥 소고기 무국 감자볶음 메추리알 새송이 버섯 볶음 무우생채			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
672	20					

원산지	쌀:국산배추:국산고춧가루:국산돼지고기:국산 소고기:국산및호주산닭고기:국산생선:국산및러시아야채:국산
-----	---

상기식단은사정에따라변경될수있습니다

2026년 07월 식단표 영양사 : 인 * 진

월/일		점심	변경시메뉴	비고	간식	
금요일 17일		차조밥 배추국 미역줄기 오이무침 열갱이구이 배추김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
713	18					
토요일 18일		백미밥 카레라이스 노각무침 비름나물 묵나물 볶음 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
646	15					
월요일 19일		보리밥 복어국 감자채볶음 호박볶음 멸치볶음 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
643	16					
화요일 20일		흑미밥 미역국 콩나물무침 두부구이 오지어무침 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
277	21					
수요일 22일		강낭콩밥 곤지알탕 고사리볶음 느타리볶음 전 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
755	25					
목요일 23일		백미밥 순두부김치국 오뎅새송이볶음 묵무침 고등어조림 무우생채			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
726	24					
금요일 24일		흑미밥 청국장 느타리볶음 가지무침 제육볶음 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
776	30					

원산지	쌀:국산배추:국산고춧가루:국산돼지고기:국산 소고기:국산및호주산닭고기:국산생선:국산및러시아야채:국산
-----	---

상기식단은사정에따라변경될수있습니다

2026년 07월 식단표 영양사 : 인 * 진

월/일		점심	변경시메뉴	비고	간식	
토요일 25일		백미밥 감자국 아삭이고추무침 깨순볶음 코다리조림 열무김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
705	20					
월요일 26일		백미밥 미역오이냉국 연근조림 파리고추 가자미구이 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
685	21					
화요일 27일		차조밥 김치찌개 오이도라지초무침 숙주무침 콩치구이 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
772	23					
수요일 29일		백미밥 닭곰탕 브로콜리두부무침 참나물무침 동그랑땡 양배추김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
742	28					
목요일 30일		백미밥 콩나물냉국 곤약조림 양배추새우볶음 닭볶음탕 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
755	25					
금요일 31일		보리밥 비지찌개 도라지볶음 알배추무침 돼지불고기 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
765	25					

원산지	쌀:국산배추:국산고춧가루:국산돼지고기:국산 소고기:국산및호주산닭고기:국산생선:국산및러시아야채:국산
-----	---

상기식단은사정에따라변경될수있습니다