

2026년 7월 식단표

일자/요일			7월 1일 수요일	7월 2일 목요일	7월 3일 금요일	7월 4일 토요일
점심			쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
			순두부김치국	유부무국	미역국	맑은콩나물국
			닭살데리북음	카레라이스	두부두루치기	고기산적구이
			청포묵김가루무침	야채춘권	사각어묵북음	비엔나머스타드북음
			오이양파무침	숙주나물	무생채	얼무겉절이
저녁			포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
			쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
			호박새우전국	부추달걀국	감자국	장터사골국밥
			분홍소세지전	간장불고기	돈사태김치찜	닭살간장북음
			가지나물	감자채당근북음	건새우무조림	버섯야채북음
간 식			부추겉절이	숙갓나물	시금치나물	마늘종조림
			포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
간 식			카스타드	요구르트	배주스	요구르트
일자/요일	7월 6일 월요일	7월 7일 화요일	7월 8일 수요일	7월 9일 목요일	7월 10일 금요일	7월 11일 토요일
점심	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	청경채된장국	맑은미역국	유부무국	모듬버섯국	콩나물국	얼큰순두부국
	들깨닭배추찜	고등어구이	돈까스*소스	제육북음	고추잡채	닭살고추장북음
	고구마맛탕	도토리묵김치무침	맛살피망북음	사각어묵북음	곤약메알조림	감자고로케
	무생채	마카로니콘샐러드	콩나물무침	상추겉절이	오이양파무침	청경채겉절이
저녁	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	다시마채감찹국	부추달걀국	호박새우전국	맑은김치국	민물새우탕	종합어묵국
	두부두루치기	간장불고기	닭살데리북음	순대야채북음	모듬튀김	돈사태김치찜
	가지북음	야채쫄면	마늘종북음	명엽채조림	호박북음	브로콜리아채북음
간 식	고사리나물	오이고추무침	토란대나물	시금치나물	부추겉절이	모듬절임지
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
간 식	팬케익	두유	카스타드	요구르트	배주스	요구르트
일자/요일	7월 13일 월요일	7월 14일 화요일	7월 15일 수요일	7월 16일 목요일	7월 17일 금요일	7월 18일 토요일
점심	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	아욱된장국	감자국	장각반계탕	수제비국	잔치국수	근대된장국
	수육/새우전	생선까스/타르소스	애호박북음	코다리콩나물찜	김말이튀김/양념장	고등어무조림
	오이양파무침	계란야채찜	아삭고추된장무침	우영채땅콩조림	만두찜	새송이버섯북음
	상추쌈/쌈장	궁채들깨북음	부추무침	돈나물새콤무침	단무지무침	브로콜리깨장무침
저녁	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치
	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	콩비지찌개	시금치된장국	유부국	참치김치찌개	어묵국	콩나물김치국
	간장불고기	가지미양념찜	너비아니구이	순대야채북음	메추리알곤약장조림	오징어야채북음
	청포묵김가루무침	민물새우무지찜	청포묵무침	감자조림	가지나물	도토리묵야채무침
간 식	도라지무침	숙갓나물	치커리유자무침	청경채겉절이	참나물무침	무생채
	배추김치	배추김치	배추김치	백김치	배추김치	백김치
간 식	매실음료	미숫가루	수박	요구르트	카스타드	두유
일자/요일	7월 20일 월요일	7월 21일 화요일	7월 22일 수요일	7월 23일 목요일	7월 24일 금요일	7월 25일 토요일
점심	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	청국장찌개	버섯된장국	북어채콩나물국	시래기된장국	초계국수	가쓰오부시장국
	오리주물럭북음	제육북음	코다리강정	카레소스	야채춘권/양념장	돈까스/소스
	호박나물	고사리나물	가지북음	사각어묵북음	느타리버섯북음	마카로니샐러드
	부추양파무침	양배추찜/쌈장	비름나물	단무지채무침	꼬시래기초무침	오이양파무침
저녁	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	백김치	배추김치
	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	만두국	육개장	얼무된장국	미역국	설렁탕	얼큰김치국
	동그랑땡전	해물완자조림	차돌박이숙주북음	삼치구이	콩치캔무조림	닭살카레북음
	미역줄기북음	감자채북음	두부구이	우영채조림	죽순채피망북음	옛날소시지전
간 식	들깨무나물	고추지무침	방풍나물무침	청경채나물	얼갈이나물	취나물무침
	배추김치	백김치	배추김치	배추김치	깍두기	백김치
간 식	콜피스	사과주스	요거트	수정과	약과	소이밀크
일자/요일	7월 27일 월요일	7월 28일 화요일	7월 29일 수요일	7월 30일 목요일	7월 31일 금요일	
점심	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	
	아욱된장국	유부미소국	오이미역냉국	근대된장국	시래기된장국	
	오징어북음	제육김치북음	돈목살양파북음	오삼불고기	비빔밥/약고추장	
	올방개묵무침	우뫼가사리무침	실곤약채소무침	양배추쌈/쌈장	탕수육강정	
	곤드레나물북음	미역줄기북음	상추겉절이	노각무침	요구르트	
저녁	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	
	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	
	순두부찌개	어묵국	곰취된장국	훈합살무국	감자호박국	
	돈사태찜	코다리옛장조림	고등어자반	닭북음탕	데리야끼닭살북음	
	가지볶음	청포묵무침	감자조림	느타리버섯북음	잔멸치파리북음	
간 식	들깨무나물	양념깻잎지	머위대나물	얼무고추장나물	시금치나물	
	배추김치	백김치	배추김치	배추김치	깍두기	
간 식	매실음료	미숫가루	수박/식혜	요구르트	약과	