

7월 주간 식단표

담 당	과 장	센터장

구분	월	화	수	목(생신잔치)	금	토
			7/1	7/2	7/3	7/4
오전간식			흑임자죽	녹두죽	팥죽	호박죽
행복한 점심 			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	쌀밥
			근대된장국	소고기미역국	다시마무채국	두부김치찌개
			돼지고기고추장볶음	제육볶음, 상추쌈	닭살데리야끼볶음	돈육야채볶음
			컬리플라워볶음	잡채	표고버섯볶음	상추오이겉절이
			알마늘지	콩나물무침, 쌈장	고추지무침	무초절이
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식			롤케익, 보리차	기정떡, 보리차	수박	카스타드, 두유
날씬한 저녁 			쌀밥	쌀밥	쌀밥	
			콩나물국	청국장찌개	얼큰소고기국	
			닭볶음탕	돈육야채볶음	감자조림	
			단호박샐러드	미역줄기볶음	도토리묵김치무침	
			취나물	오이무침	공심채볶음	
			배추김치	배추김치	배추김치	

▷ 식단표 제공 - 벵글푸드 김유진 영양사

▷ 메뉴는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

7월 주간 식단표

담 당	과 장	센터장

구분	월	화	수	목	금	토
	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11
오전간식	호박죽	녹두죽	흑임자죽	팥죽	녹두죽	호박죽
행복한 점심 	잡곡밥 팥이장국 카레소스 숙주나물 단무지부추무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 돈육야채볶음 가지볶음 고사리볶음 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 새송이어묵볶음 호박볶음 고추지무침 배추김치	잡곡밥 건새우근대국 모듬장조림 콩나물무침 오이지무침 배추김치	잡곡밥 파송송계란국 돈육마늘쫄비빔소스 탕평채 알마늘지 배추김치	쌀밥 감자다시마국 닭볶음탕 연근조림 메밀순나물 배추김치
오후간식	찜빵,보리차	카스타드,보리차	잼빵,보리차	찜만두,보리차	이성당빵,보리차	카스타드,두유
날씬한 저녁 	쌀밥 콩나물국 제육볶음 삼색묵무침 미나리무침 배추김치	쌀밥 우렁된장찌개 참치두부조림 오이양파무침 도라지나물 배추김치	쌀밥 순두부백탕 닭살야채볶음 천사래샐러드 비름나물 배추김치	쌀밥 야채샤브국 베이컨감자채볶음 꼬시래기초무침 무말랭이무침 배추김치	쌀밥 호박새우젓국 떡갈비 미역초무침 고추쌈장무침 배추김치	

▷ 식단표 제공 - 벵글푸드 김유진 영양사

▷ 메뉴는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

7월 주간 식단표

담 당	과 장	센터장

구분	월	화	수	목	금	토
	7/13	7/14	7/15(초복)	7/16	7/17	7/18
오전간식	호박죽	녹두죽	흑임자죽	팥죽	제헌절	호박죽
행복한 점심 	잡곡밥 호박잎된장국 순대야채볶음 호박새우젓볶음 취나물 배추김치	잡곡밥 두부김치국 돼지불백 브로콜리숙회 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 삼계탕 어묵볶음 고추지무침 오이무침 배추김치	잡곡밥 동태탕 맛살스크램블에그 도라지오이무침 명이장아찌 배추김치		쌀밥 호박된장국 재육볶음 오이무침 파래무침 배추김치
오후간식	찜감자,보리차	초코파이,보리차	수박,보리차	찜빵,보리차	휴무	빵,두유
날씬한 저녁 	쌀밥 두부새우젓국 오징어무조림 삼색겨자채 파래자반 배추김치	쌀밥 장터국 미트볼야채볶음 파리고추조림 열무된장나물 배추김치	쌀밥 시래기된장국 돈채가지볶음 콩나물무침 멸치볶음 배추김치	쌀밥 북어채국 유산슬 톳두부무침 미나리무생채 배추김치		

▷ 식단표 제공 - 병글푸드 김유진 영양사

▷ 메뉴는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

7월 주간 식단표

담 당	과 장	센터장

구분	월	화	수	목	금	토
	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25
오전간식	호박죽	야채죽	흑임자죽	녹두죽	팥죽	호박죽
행복한 점심 	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	쌀밥
	유부김치국	콩나물국	미역국	순두부된장국	다시마무채국	닭개장
	돈육된장볶음	해물야채볶음	묵은지닭볶음탕	훈제오리볶음	돈육쪽찜	건새우마늘쫄볶음
	숙갓두부무침	실곤약야채무침	감자채볶음	마카로니샐러드	콩나물무침	도토리묵김치무침
	무말랭이무침	곤드레나물	양념마늘쫄지	오이무침	깻잎순나물	고추지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	빵,보리차	카스타드,보리차	찜빵,보리차	떡,보리차	아이스크림	카스타드,두유
날씬한 저녁 	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	
	얼큰버섯국	얼갈이된장국	소고기무국	미소장국	어묵국	
	부대햄야채볶음	돈육야채볶음	탕평채	마파두부	돈채마늘쫄볶음	
	도토리묵야채무침	궁채장아찌	푸실리샐러드	생선까스&타르소스	꼬시래기무침	
	간장고추지	무나물	청경채겉절이	짜사이무침	숙주나물	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	

▷ 식단표 제공 - 벵글푸드 김유진 영양사

▷ 메뉴는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

7월 주간 식단표

담 당	과 장	센터장

구분	월	화	수	목	금	
	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	
오전간식	호박죽	녹두죽	흑임자죽	팥죽	녹두죽	
행복한 점심 	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	우무냉국	청국장	시래기된장국	부대찌개	김치국	
	돈육김치볶음	메추리알장조림	찜닭	해파리냉채	돈육야채볶음	
	버섯볶음	시래기지짐	연근샐러드	멸치무조림	도라지오이무침	
	깻잎지	미나리나물	고추지무침	취나물	콩자반	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
오후간식	찐만두,보리차	빵,보리차	카스타드,보리차	붕어싸만코	수박	
날씬한 저녁 	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	
	돼지고기김치찌개	건새우무국	복어채국	사골우거지국	미역국	
	완자조림	오삼불고기	제육볶음	닭살야채볶음	순대볶음	
	고구마순나물	숙주나물	호박볶음	가지볶음	콩나물무침	
	오이지무침	미역초무침	갯장아찌	고들빼기	무말랭이무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	

- ▷ 식단표 제공 - 벵글푸드 김유진 영양사
- ▷ 메뉴는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.