

2026년 7월 식단표

일자/요일			01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
점심			잡곡밥 순두부양배추국 갈치감자조림 소세지피망떡볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 시래기국 제육볶음 양배추쌈과 쌈장 부추무생채 김치	잡곡밥 동태탕 계란찜 감자민짜조림 팻순겉절이 김치	잡곡밥 북어콩나물국 소고기마파두부 어묵맛살마늘쫄볶음 야채겉절이 김치
저녁			잡곡밥 꽃게탕 옥수수순김치전 목이들깨나물 오이겉절이 김치	잡곡밥 수제비미역국 단호박조랭이조림 멸치견과류볶음 가지나물 김치	잡곡밥 들깨토란국 참치김치볶음 도토리묵양념장 호박나물 김치	잡곡밥 부대찌개 가지미튀김 양념오복지 열갈이나물 김치
오전간식			옥임자죽	용합죽	단호박죽	크림스프
오후간식			바나나	구운 계란	빵&요구르트	카스타드
일자/요일	06(월)	07(화)	08(수)	09(목)	10(금)	11(토)
점심	잡곡밥 시래기된장국 코다리무조림 미역줄기볶음 노각양념무침 김치	잡곡밥 미역오이냉국 짜장 단무지채부추무침 제철나물 김치	잡곡밥 김치콩나물국 돈계란장조림 오징어양념젓갈 청경채나물 김치	잡곡밥 아귀맑은탕 닭간장조림 무생채양념무침 호박나물 김치	잡곡밥 소고기무국 오징어조랭이볶음 청각새콤무침 버섯나물 김치	잡곡밥 등뼈시래기탕 해물까스 김자반무침 시금치나물 김치
저녁	잡곡밥 모듬어묵탕 미트볼조림 해초샐러드 고구마대나물 김치	잡곡밥 버섯청국장 너비아니조림 숙주오이채나물 참나물무침 김치	잡곡밥 유부팽이국 쫄면야채무침 단호박조림 고사리나물 김치	잡곡밥 오리탕 호박야채전 양념오복지 제철나물 김치	잡곡밥 감자호박국 비엔나야채볶음 팻잎장아찌 열무나물 김치	잡곡밥 북어미역국 훈제오리볶음 양배추찜 오이겉절이 김치
오전간식	콩죽	들깨죽	용합죽	검은깨죽	녹두죽	양송이스프
오후간식	초코파이	수박	삶은 고구마	구운 계란	부추전	요플레
일자/요일	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
점심	잡곡밥 동태매운탕 제육김치볶음 어묵간장조림 상추쌈과 쌈장 김치	잡곡밥 소고기미역국 한식잡채 두부계란전 고사리나물 김치	잡곡밥(조복) 녹두삼계탕 열무물김치 김치	잡곡밥 시래기국 오징어야채조무침 알감자조림 부추오이겉절이 김치	잡곡밥 콩나물냉국 카레 양념팻잎지 열갈이된장나물 김치	잡곡밥 호박감자수제비 임연수조림 순두부양념장 무생채 김치
저녁	잡곡밥 계란만두국 순대야채볶음 멸치견과류조림 토란대나물 김치	잡곡밥 부대찌개 콩고기볶음 청포묵무침 도라지나물 김치	잡곡밥 낙지연포탕 만두튀김과조간장 콩나물찜 제철나물 김치	잡곡밥 소고기열큰국 스크램블에그 목이들깨나물 고추잎무침 김치	잡곡밥 꽃게탕 두부참치조림 해파리냉채 제철나물 김치	잡곡밥 김치국 돈갈비찜 양배추쌈과쌈장 야채겉절이 김치
오전간식	단호박죽	콩죽	들깨죽	용합죽	옥임자죽	크림스프
오후간식	비피너스	카스타드	구운 계란	삶은 감자	바나나	초코파이
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
점심	잡곡밥 동태탕 계란장조림 후르츠야채샐러드 청경채나물 김치	잡곡밥 육개장 고등어튀김 두부새우살나물 열무나물 김치	잡곡밥 시래기국 4색비빔밥 고추장 김가루 계란 돈육 김치	잡곡밥 홍합미역국 짜장 단무지락교무침 열갈이조겉절이 김치	잡곡밥 청국장 명태연장조림 청각새콤무침 숙주나물 김치	잡곡밥 오이콩고추냉국 실곤약조무침 도라지나물 김치
저녁	잡곡밥 떡만두국 돈까스&소스 고구마조림 오이나물 김치	잡곡밥 동태알탕 오박전 오징어젓갈 제철나물 김치	잡곡밥 호박고추장찌개 너비아니조림 마카로니샐러드 토란대나물 김치	잡곡밥 참치김치국 아귀콩나물찜 연근콩조림 상추부추겉절이 김치	잡곡밥 북어국 닭살 겨자냉채 멸치볶음 노각나물 김치	잡곡밥 들깨버섯국 동태계란전 젓갈&야채쌈 시금치나물 김치
오전간식	녹두죽	단호박죽	콩죽	들깨죽	용합죽	크림스프
오후간식	빵/요구르트	수박	구운 계란	바나나	요플레	카스타드
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
점심	잡곡밥 소고기미역국 생선까스 소스 도토리묵양념장 열무된장무침 김치	잡곡밥 시래기국 갈치무조림 순두부양념장 제철나물 김치	잡곡밥 호박감자수제비 야채계란말이 쫄면야채무침 열갈이나물 김치	잡곡밥 어묵국 카레 양념팻잎지 콩나물무침 김치	잡곡밥 계란탕 오징어야채볶음 해초샐러드 묵곤약계란조림 김치	
저녁	잡곡밥 꽃게탕 돈채표고볶음 단호박조림 오이부추겉절이 김치	잡곡밥 오이냉국 동그랑땡전 감자채썹볶음 고사리나물 김치	잡곡밥 아귀콩나물국 참치김치볶음 무생채 가지나물 김치	잡곡밥 북어채무국 돈수육 양배추쌈과 쌈장 고구마대나물 김치	잡곡밥 감자호박국 병어무조림 오복지 제철나물 김치	
오전간식	녹두죽	단호박죽	콩죽	들깨죽	용합죽	
오후간식	구운 계란	삶은옥수수	비피너스	초코파이	카스타드	