

식단표

2025년 07월

새날을 여는집

구분		화(07.01)	수(07.02)	목(07.03)	금(07.04)	토(07.05)
점심식단		잡곡밥 콩국수 파리멸치볶음 계란말이 무생채 열무김치 (685kcalkcal)	잡곡밥 오이냉국 제육볶음 감자채볶음 상추쌈/쌈장 맛김치 (678kcalkcal)	잡곡밥 김국 조기구이 가지구이 도토리묵김치무침 맛김치 (658kcalkcal)	잡곡밥 전복죽 민어찜 애호박새우젓볶음 양상추샐러드 맛김치 (682kcalkcal)	(689kcalkcal)
오전간식		토마토쥬스	콩물	울무차	유자차	
오후간식		아이스크림	밤호박	송편	감자	
구분	월(07.07)	화(07.08)	수(07.09)	목(07.10)	금(07.11)	토(07.12)
점심식단	잡곡밥 우무냉국 간장불고기 해바라기씨멸치볶음 무우생채 맛김치 (687kcalkcal)	잡곡밥 콩국수 부추해물전 감자조림 양파장아찌 맛김치 (658kcalkcal)	잡곡밥 쇠고기미역국 해파리냉채무침 죽순나물 어묵볶음 맛김치 (687kcalkcal)	잡곡밥 청국장찌개 굴비구이 마늘쫄볶음 계절나물무침 맛김치 (658kcalkcal)	잡곡밥 오이냉국 닭봉간장조림 오이고추된장무침 고춧잎무침 맛김치 (682kcalkcal)	잡곡밥 닭곰탕 오징어야채초무침 감자채볶음 부추오이무침 맛김치 (672kcalkcal)
오전간식	울무차	매실청	유자차	청귤차	생강차	두유
오후간식	찐감자 요구르트	복숭아	포도	수박	단팥빵	롤케익

구분	월(07.14)	화(07.15)	수(07.16)	목(07.17)	금(07.18)	토(07.19)
점심식단	작은밥 유부잔치국 김치볶음 매콤어묵볶음 애호박나물 맛김치 (689kcal)	잡곡밥 소고기무국 한식잡채 오이도라지초무침 머위대나물 맛김치 (681kcal)	잡곡밥 오이미역냉국 제육볶음 상추,모듬채소/쌈장 숙주나물 맛김치 (679kcal)	잡곡밥 육개장 콩나물무침 어묵볶음 양상추샐러드 맛김치 (691kcal)	작은밥 전복죽 잔멸치볶음 가지나물 맛김치 (649kcal)	
오전간식	율무차	매실차	청귤차	생강차	두유	
오후간식	삶은계란 요구르트	떠먹는요구르트	촉촉한고구마케익	옥수수	수박	
구분	월(07.21)	화(07.22)	수(07.23)	목(07.24)	금(07.25)	토(07.26)
점심식단	잡곡밥 바지락미역국 간장불고기 감자채볶음 매콤콩나물무침 맛김치 (678kcal)	작은밥 콩국수 물만두 파리고추조림 숙주나물 맛김치 (681kcal)	잡곡밥 김국 닭볶음 느타리버섯야채볶음 머위대나물 맛김치 (675kcal)	작은밥 콩나물국 짜장소스 부추양파무침 깻잎순나물 맛김치 (683kcal)	잡곡밥 오이냉국 오징어돈불고기 알감자조림 열무된장무침 맛김치 (679kcal)	잡곡밥 김국 오리불고기 가지볶음 고춧잎고추장무침 맛김치 (649kcal)
오전간식	율무차	매실차	유자차	청귤차	한방차	두유
오후간식	수박	요플레	카스텔라	찐감자 보리차	복숭아	떠먹는요구르트
구분	월(07.28)	화(07.29)	수(07.30)	목(07.31)		
점심식단	잡곡밥 애호박고추장찌개 오리훈제단호박조림 가지나물 유자청야채샐러드 맛김치 (674kcal)	잡곡밥 오징어무국 파채소불고기 감자조림 고구마순나물 맛김치 (687kcal)	잡곡밥 우무콩국 해물완자전 마늘비엔나볶음 새송이시금치고추장무침 깍두기 (686kcal)	잡곡밥 민어애호박찌개 잡채 마카로니샐러드 참나물된장무침 맛김치 (677kcal)		
오전간식	매실차	청귤차	두유	율무차		
오후간식	토마토주스	삶은계란 요구르트	수박	요플레		

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

※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표