

유하우스 2026년 7월 식단표

작성·영양사 김영혜



1주			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
조식			황태콩나물국 파래김무침/물김치	전복국 구운김/물김치	단호박국 장조림/물김치	두부야채국 멸치조림/물김치
중식			수수밥 다슬기된장국 궁중불고기 우영조림 상추/쌈장 깍두기	찰보리밥 소고기무국 해물냉채 두부조림 애호박볶음 배추김치	찰보리밥 계란부추국 고등어김치조림 사각어묵볶음 병아리콩조림 오이무침 깍두기	현미밥 콩나물국 훈제오리야채볶음 애호박볶음 숙주나물무침 배추김치
간식			편집자/보리차	천도복숭아/옥수수차	케이크/연잎차	그릭요거트/블루베리/차
석식			기장밥 무채국 가자미구이 콩고기볶음 토마토샐러드 배추김치	현미밥 열무된장국 달다리살간장볶음 감자조림 양배추무침 깍두기	수수밥 청국장 소고기버섯볶음 파래김무침 청경채무침 배추김치	
2주	6(일)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
조식	참치야채국 파래김무침/물김치	토마토치즈샐러드 호밀빵/계란부추국	매주콩국 우영조림/물김치	단호박국 구운계란/물김치	닭가슴살야채국 콩조림/물김치	새우야채국 콩조림/물김치
중식	현미밥 감자옹심이국 소고기청경채볶음 도토리묵/양념장 양배추무침 깍두기	기장밥 소고기야채국 생선파스/소스 매추리알조림 오이소박이무침 배추김치	찰보리밥 찜닭국 돼지목살다들볶음 아삭이고추무침 로메인상추/쌈장 깍두기	전복덮밥 콩나물국 소고기고추장볶음 도라지볶음 부추파케이 깍두기	현미밥 복쌈국 삼치구이 애호박볶음 토마토샐러드 아채스틱/쌈장 배추김치	찰보리밥 무채국 훈천달걀비 미역줄기볶음 아삭이고추무침 깍두기
간식	토마토/우영차	편집자/보리차	수박/동굴레차	요거트파르페(요리수업)	우뭇가사리콩국	바나나/유산균음료
석식	수수밥 버섯물재탕 해물야채볶음 애호박전 모듬채소무침 배추김치	현미밥 홍합무국 달다리살간장볶음 잔멸치볶음 열무된장무침 배추김치	녹두밥 달걀국 굴치무조림 사각어묵조림 청경채무침 깍두기	찰보리밥 꽃게탕 마파두부 감자볶음 단배추무침 배추김치	기장밥 열무된장국 훈제오리야채볶음 우영채조림 부추양파무침 깍두기	
3주	13(일)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
조식	단호박국 멸치조림/물김치	버섯야채국 구운계란/물김치	참치야채국 궁채장아찌/물김치	두부야채국 파래김무침/물김치	소고기야채국 우영조림/물김치	서리태콩국 장조림/물김치
중식	기장밥 오징어국 우삼겹냉채 감자조림 숙주나물무침 깍두기	찰보리밥 소고기무국 낙지굴소스볶음 애호박볶음 도라지조무침 깍두기	녹두밥 삼계탕 잔멸치볶음 모듬채소장아찌 숙주나물무침 깍두기	기장밥 황태미역국 돼지목살김치볶음 가지무침 아채스틱/쌈장 깍두기	현미밥 다슬기국 새우애호박볶음 매추리알장조림 파래김무침 아삭이고추무침 배추김치	찰보리밥 열무된장국 함박스테이크 토마토샐러드 미역조무침 깍두기
간식	구운계란/토마토/차	참치국수	수박/동굴레차	편만두/보리차	요거트/블루베리/차	맛밥/옥수수차
석식	현미밥 미소된장국 반건조장어조림 라고(대지파초절임) 청경채무침 깍두기	수수밥 건새우아욱국 훈제오리볶음 잔멸치볶음 상추/쌈장 깍두기	기장밥 우동국 푸꾸미볶음 노타리버섯볶음 치커리토마토무침 배추김치	찰보리밥 계란부추국 뿌리채소파장 매일면무침 오이양파무침 배추김치		

유하우스 2026년7월 식단표

작성:영양사 김영혜



4주	20(일)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
조식	전복야채죽 구운김/물김치	토마토계란볶음 감자스프/물김치	황태물나물죽 우렁조림/물김치	해초박감자죽 장조림/물김치	두부야채죽 메추리알조림/물김치	달걀수육야채죽 콩조림/물김치
중식	현미밥 소고기버섯탕 고다리무조림 두부양념조림 토마토샐러드 배추김치	찰보리밥 청국장 생오리불고기 숙주나물무침 호박일썸/쌈장 깍두기	기장밥 소고기무국 문어세비체샐러드 서리태콩조림 해초볶음 배추김치	수수밥 꽃게탕 달다리살야채볶음 도토리묵/양념장 청경채무침 배추김치	현미밥 감자옹심이국 오징어미자볶음 도라지볶음 병아리콩조림 오이무침 배추김치	찰보리밥 열무된장국 우삼겹야채볶음 고추장감자조림 미역냉채 배추김치
간식	계란빵/보리차	토마토/동글레차	찰옥수수/황잎차	순살닭강정/매실차	그릭요거트/견과류/차	호박설기/옥수수차
석식	현미밥 해초박감자국 달다리살볶음 명품조림 양파부추무침 깍두기	수수밥 건새우아욱국 동태전 우렁채조림 청경채무침 깍두기	현미밥 황태미역국 제육볶음 궁채장아찌 양배추찜/쌈장 배추김치	찰보리밥 떡국 해물카레볶음 사각어묵조림 오이소박이무침 배추김치	기장밥 소고기육개장 계란말이 멸치두부조림 열무무침 깍두기	
5주	27(일)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
조식	버섯야채죽 장조림/물김치	참치야채죽 콩조림/물김치	달걀수육야채죽 우렁조림/물김치	소고기브로콜리죽 구운김/물김치	오트밀죽 멸치볶음/물김치	
중식	서리태콩밥 소고기아욱국 찰보리 파래김무침 오이소박이무침 배추김치	기장밥 모듬어묵탕 고등어카레구이 숙주나물무침 야채스틱/쌈장 배추김치	기장밥 황태미역국 돼지갈비찜 한식잡채 모듬채소장아찌 깍두기	현미밥 찜닭국 버섯탕수/소스 콩고기야채볶음 도라지초무침 배추김치	찰보리밥 콩나물국 소불고기 통마늘볶음 청포묵무침 아삭이고추된장무침 깍두기	
간식	편만두/보리차	제주도단호박찜/매실차	생신다과/동글레차	그릭요거트/과일/차	붕어새만코/우렁차	
석식	현미밥 해초박감자국 고추장불고기 파리고추찜 로메인상추/쌈장 깍두기	수수밥 동태국 뿌리채소채장 멸치두부조림 파사이무침 깍두기	찰보리밥 모듬어묵탕 고다리무조림 서리태콩조림 숙주나물무침 배추김치	수수밥 감자수제비국 달다리살간장조림 느타리버섯볶음 양배추무침 깍두기	기장밥 달콤탕 순살아귀찜 가지볶음 청경채무침 깍두기	
EUHAUS 유하우스 주간보호센터						

*원산지:쌀(국내산),잡곡(국내산,수입산),콩류(국내산,수입산),김치(국내산),고추가루(국내산),양념류(국내산,수입산),소고기(한우,수입산)오리고기(국내산),훈제오리(국내산),돼지고기(국내산),달고기(국내산),수산물(국내산,수입산),야채(국내산,수입산),과일(국내산,수입산)