

7월 식단표

All-Meal 푸드
담당영양사 : 조경애

요일	월	화	수	목	금	토
날짜			1	2	3	4
중식	위 식단은 식자재 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다. 쌀, 잡곡(국내산), 김치(중국산) 돼지고기(국내산), (미국산) 소고기(미국산) 닭고기(브라질산) 고등어(노르웨이산) 적어(포르투갈) 가자미(국내산)미꾸라지(국내산)		잡곡 황태미역국 고추장불고기 상추쌈 깨순볶음 김치	잡곡 오징어무국 돈육간장조림 버섯야채볶음 두부조림 김치	잡곡 모듬어묵탕 돈육김치볶음 조미김 소시지감자조림 김치	잡곡 콩나물국 비빔밥 계란후라이 김치
석식			잡곡 시락국 닭볶음탕 오이무침 조미김 김치	잡곡 감자국 해물콩나물찜 취나물볶음 유부조림 김치	잡곡 콩나물복어국 간장불고기 계란장 양념깻잎지 김치	잡곡 호박감자된장국 마늘종돈육볶음 단무지무침 브로콜리참치마요 김치
날짜	6	7	8	9	10	11
중식	잡곡 시락국 간장불고기 건새우애호박볶음 도토리묵+양념장 김치	잡곡 감자국 해물콩나물찜 연근조림 오이무침 김치	잡곡 얼큰소고기국 미트볼조림 계란찜 취나물볶음 김치	잡곡 된장찌개 닭볶음탕 가지볶음 청포묵무침 김치	잡곡 김치콩나물국 가자미구이 계란장 감자채볶음 김치	잡곡 두부된장미역국 카레 매추리알조림 브로콜리+초고추장 김치
석식	잡곡 김치어묵탕 코다리조림 양대콩조림 오이미역초무침 김치	잡곡 오징어무국 소불고기 감자채볶음 건새우마늘중볶음 김치	잡곡 감자미역국 돈육김치볶음 두부구이 매추리알조림 김치	잡곡 얼큰소고기국 돈육숙주볶음 콘샐러드 두부양파볶음 김치	잡곡 시락국 고추장불고기 단호박조림 어묵볶음 김치	잡곡 버섯들깨탕 돈육양배추볶음 유부조림 계란말이 김치
날짜	13	14	15	16	17	18
중식	소고기미역국 고추장불고기 우엉조림 조미김 김치	잡곡 콩나물복어국 마파두부 감자조림 오이미역초무침 김치	잡곡 추어탕 마늘홍돈육볶음 단호박조림 버섯야채볶음 김치	잡곡 오징어무국 갈비찜 오이무침 양념깻잎지 김치	잡곡 순살감자탕 돈육숙주볶음 어묵볶음 애호박볶음 김치	잡곡 콩나물국 비빔밥 계란후라이 김치
석식	잡곡 된장찌개 해물콩나물찜 애호박볶음 두부조림 김치	잡곡 모듬어묵탕 갈비찜 깨순볶음 계란찜 김치	잡곡 소고기무국 간장불고기 배추된장무침 감자채볶음 김치	잡곡 김치어묵탕 마늘종돈육볶음 연근조림 오이미역초무침 김치	잡곡 해물순두부찌개 고추장불고기 새송이버섯간장조림 유부조림 김치	잡곡 시락국 간장불고기 가지볶음 계란장 김치
날짜	20	21	22	23	24	25
중식	잡곡 김치어묵탕 소불고기 양대콩조림 조미김 김치	잡곡 조개살미역국 코다리조림 두부구이 취나물볶음 김치	잡곡 호박감자된장국 데리야게닭볶음 감자채볶음 마늘종새우볶음 김치	잡곡 시락국 고추장불고기 단호박조림 깨순볶음 김치	잡곡 삼계탕 오이고추된장무침 오이무침 표고버섯애호박볶음 김치	잡곡 애채계란국 짜장 탕수만두 단무지무침 김치
석식	잡곡 콩나물복어국 오징어숙회무침 단호박조림 우엉무침 김치	잡곡 김치콩나물국 미트볼조림 애호박볶음 소시지감자조림 김치	잡곡 오징어무국 적어구이 두부조림 버섯야채볶음 김치	잡곡 조개살미역국 갈비찜 두부양파볶음 감자조림 김치	잡곡 감자국 돈육김치볶음 두부구이 브로콜리아채볶음 김치	잡곡 유부된장국 고추장불고기 버섯야채볶음 도토리묵+양념장 김치
날짜	27	28	29	30	31	
중식	잡곡 얼큰소고기국 고등어구이 두부조림 조미김 김치	잡곡 감자미역국 생선가스 콘샐러드 유부조림 김치	잡곡 된장찌개 오리훈제야채볶음 쌈무 배추된장무침 김치	잡곡 콩나물복어국 오징어숙회무침 계란찜 소시지감자조림 김치	잡곡 시락국 적어구이 오이무침 애호박볶음 김치	
석식	잡곡 된장찌개 간장불고기 오이무침 건새우마늘중볶음 김치	잡곡 김치어묵탕 소불고기 깨순볶음 계란장 김치	잡곡 오징어무국 마파두부 오이미역초무침 취나물볶음 김치	잡곡 해물순두부찌개 간장찜닭 우엉무침 양념깻잎지 김치	잡곡 콩나물국 고추장불고기 상추쌈 연근조림 김치	