

26년 7월 식단표

	월	화	수	목	금	토
			7월 1일	7월 2일	7월 3일	7월 4일
오전간식			팥죽	달걀야채죽	호박죽	녹두죽
점심			잡곡밥 시금치된장국 너비아니데리조림 새송이버섯볶음 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 토란들깨국 오징어야채볶음 우영채조림 청경채된장무침 배추김치	잡곡밥 콩나물무채국 닭김치조림 순두부/양념장 열무나물 배추김치	잡곡밥 오리탕 야채달걀찜 김자반볶음 부추겉절이 배추김치
오후간식			토마토	몽셀/요구르트	살은달걀/요구르트	카스타드/콜피스
저녁	잡곡밥 배추김치	잡곡밥 배추김치	잡곡밥 바지락살미역국 돈채숙주볶음 도토리묵/양념장 썩갠두부무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 돈민찌두부조림 애호박볶음 쫄깃단무지무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 코다리무조림 가지볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 두부김치국 동그랑땡데리조림 도라지나물 고들빼기무침 배추김치
	7월 6일	7월 7일	7월 8일	7월 9일	7월 10일	7월 11일
오전간식	누룽지	흑임자죽	팥죽	달걀야채죽	호박죽	녹두죽
점심	잡곡밥 돈육김치찌개 치킨까스/머스타드 시금치나물 실곤약오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥/비빔고추장 우거지된장국 돈민찌볶음/김가루 시금치/느타리나물 콩나물무침/무생채 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 삼치감자조림 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 제육볶음 크랜베리멸치볶음 해파리냉채 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 떡갈비양념조림 꽃호박조림 알배추된장무침 배추김치	잡곡밥 두부달걀국 간장찜닭 시래기된장지짐 무생채 배추김치
오후간식	붕어빵/식혜	찐감자/콜피스	바나나/요구르트	우무콩국	크리스피롤/비피더스	설탕토마토
저녁	잡곡밥 홍합살미역국 코다리무조림 고사리나물 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥 어묵뚝국 미트볼야채볶음 표고버섯볶음 꼬시래기초무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 야채달걀비 연근조림 무나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 한식잡채 김자반볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 소고기뚝국 돈채가지볶음 브로콜리두부무침 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 콩나물무채국 돈민찌두부조림 감자채볶음 양념깻잎지 배추김치
	7월 13일	7월 14일	7월 15일	7월 16일	7월 17일	7월 18일
오전간식	누룽지	흑임자죽	팥죽	달걀야채죽	호박죽	녹두죽
점심	잡곡밥 시금치된장국 간장불고기 사각어묵볶음 상추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 미트볼데리조림 청포묵김가루무침 열무된장나물 배추김치	잡곡밥 장각탕/닭죽 콩나물무침 오이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 코다리콩나물찜 마늘쫄렘볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 짜장소스 후르츠탕수육 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈채가지볶음 건새우무조림 얼갈이된장나물 배추김치
오후간식	카스타드/비피더스	찐감자/콜피스	수박	붕어빵/식혜	살은달걀/요구르트	몽셀/요구르트
저녁	잡곡밥 어묵김치국 오징어야채볶음 깻잎순볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 오리불고기 애호박볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 오징어뚝국 순대야채볶음 알감자조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 팽이유부국 돈육김치볶음 순두부/양념장 오이초무침 배추김치	잡곡밥 물만둣국 공치무조림 비엔나야채볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 북어채두부국 돈민찌메알조림 도토리묵야채무침 고들빼기무침 배추김치
	7월 20일	7월 21일	7월 22일	7월 23일	7월 24일	7월 25일
오전간식	누룽지	흑임자죽	팥죽	달걀야채죽	호박죽	녹두죽
점심	잡곡밥 물만둣국 고등어무조림 미역줄기볶음 토란대나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 파채불고기 콩나물잡채 시금치나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 동그랑땡야채볶음 꽃호박조림 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 제육볶음 브로콜리두부무침 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 종합어묵국 생선까스/타르소스 우영채조림 청경채된장무침 배추김치	잡곡밥 두부김치국 닭볶음탕 크랜베리멸치볶음 무나물 배추김치
오후간식	붕어빵/요구르트	자채간식	찐감자/콜피스	살은달걀/수정과	토마토	수박
저녁	잡곡밥 열무된장국 돈채숙주볶음 불어묵볶음 알배추나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 너비아니야채볶음 버섯들깨볶음 꼬시래기초무침 배추김치	잡곡밥 두부달걀국 간장찜닭 김자반볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 삼치구이 건새우무조림 열무된장무침 배추김치	잡곡밥 육개장 야채달걀찜 감자조림 무짜지무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 간장불고기 청포묵김가루무침 양념깻잎지 배추김치
	7월 27일	7월 28일	7월 29일	7월 30일	7월 31일	
오전간식	누룽지	흑임자죽	팥죽	달걀야채죽	호박죽	
점심	잡곡밥 복어채미역국 돈육감자조림 새송이버섯볶음 도라지초무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 오징어야채볶음 시래기된장지짐 애호박나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 코다리무조림 비엔나야채볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 열무된장국 돈채야채볶음 깻순멸치볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 고기산적조림 감자채볶음 쌈다시마/초장 배추김치	
오후간식	카스타드/비피더스	바나나/요구르트	크리스피롤/요플레	토마토	살은달걀/요구르트	
저녁	잡곡밥 근대된장국 공치김치찜 미역줄기볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 두부김치국 동그랑땡야채볶음 마늘쫄볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 닭볶음탕 순두부/양념장 얼갈이된장무침 배추김치	잡곡밥 떡국 돈민찌가지볶음 썩갠두부무침 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 오징어뚝국 제육볶음 고사리나물 청경채나물 배추김치	