

2026년 7월 식단표



7월1주	06월 29일	06월 30일	07월 01일	07월 02일	07월 03일	07월 04일
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 된장국 짜짜물고기-10 어묵야채볶음 도시락 숙감나물 김치 778	잡곡밥/소고기야채죽 미역국 숯불맛닭조림-15 꼬시래기무침 청경채겉절이 연두부+양념장 김치 717	잡곡밥/새우야채죽 된장국 야채카레 소세지야채볶음-10 락교무침 두부까스 김치 819	잡곡밥/새우야채죽 다시마채무국 돈불고기-10 실곤약야채무침 두부장가지볶음 쌈채소+쌈장 김치 797	잡곡밥/소고기야채죽 고추장찌개 너비아니새송이조림-10 꼬시래기무침 얼무겉절이 버터구이감자 김치 795	잡곡밥/버섯야채죽 된장국 춘전닭갈비-15 어묵볶음 오이무침 숙주장아찌 김치 767
오후간식	미니머핀/요구르트	후렌치파이/두유	버터링/요구르트	과일무딩	후렌치파이/두유	반마주/주스
저녁	기장밥/새우야채죽 비지찌개 베이컨그린빈볶음-10 수제장아찌 실곤약야채무침 표고감자조림 김치 758	기장밥/버섯야채죽 건새우무국-9 계란후라이조림-1 굴소스양배추볶음 열두나물 미니편빵 김치 722	기장밥/호박죽 사골국 훈제오리야채볶음 시래기조림 얼갈이겉절이 쌈무 김치 788	기장밥/소고기야채죽 순두부호박국 부대볶음-10 건새우무조림-9 견제우무조림-9 치커리무침 토마토황도절임 김치 789	기장밥/새우야채죽 미역국 오징어야채볶음-17 연근조림 치커리무침 토마토황도절임 김치 742	기장밥/닭야채죽 오동장국 메추리알곤약조림-1 돌나물무침 근대나물 마늘종멸치볶음 김치 770
7월2주	07월 06일	07월 07일	07월 08일	07월 09일	07월 10일	07월 11일
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 된장국 김치제육볶음-10 뽕두부 청경채겉절이 연두부+양념장 김치 786	잡곡밥/소고기야채죽 고추장찌개 아채계란찜-1 아삭이양파무침 얼무겉절이 우영채조림 김치 730	잡곡밥/새우야채죽 미역국 소불고기-16 동부쪽김가루무침 파채무침 오색오미전 김치 812	잡곡밥/새우야채죽 계란파국-1 하이라이프-10 오복지무침 맛살짜리조림 부추겉절이 김치 752	잡곡밥/소고기야채죽 콩나물국 강된장-10 멸치볶음 마늘종고추장무침 왕만두 김치 778	잡곡밥/새우야채죽 우거지해장국 소세지계란볶음-10 콩자반 치커리무침 미역조림 김치 739
오후간식	찰떡국/요구르트	밀크웨이퍼/두유	마들링/요구르트	보리과자/주스	미니과자/두유	미니롤케이크/요구르트
저녁	기장밥/새우야채죽 맑은콩나물국 베이컨야채볶음-10 감자조림 수제장아찌 미니리조무침 김치 02월 09일	기장밥/버섯야채죽 어묵국 불고기찜-10 고구마조림 홀그레인오이무침 샐러드파스타 김치 03월 15일	기장밥/호박죽 시래기국 동그랑땡조림-10 브로콜리조림 군운호박무침 글래드부조림 김치 788	기장밥/소고기야채죽 오징어무국-17 안동장-10 쿨솔로 얼갈이겉절이 가지볶음 김치 817	기장밥/새우야채죽 팽이미소국 안동장-15 실곤약야채무침 죽순야채볶음 숙감겉절이 김치 756	기장밥/닭야채죽 감자양파국 돈육야채볶음-10 호박조림 우부무침 구운김+양념장 김치 749
7월3주	07월 13일	07월 14일	07월 15일	07월 16일	07월 17일	07월 18일
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
점심	잡곡밥/닭야채죽 된장국 제육볶음-10 곤약고추장 해초무침 쌈채소+쌈장 김치 768	잡곡밥/새우야채죽 미역국 궁중떡볶이-10 콩나물겨자무침 얼갈이겉절이 계란장조림-1 김치 782	잡곡밥/소고기야채죽 배앳은감자탕-10 두부조림 부추겉절이 도시락김 고추튀김 김치 744	잡곡밥/육임야채죽 묵사발 닭볶음탕-15 미역줄기볶음 청경채겉절이 햄구이-10 김치 752	잡곡밥/새우야채죽 청국장 삼치구이 목이버섯냉채 얼무겉절이 어묵콩나물찜 김치 771	잡곡밥/버섯야채죽 들깨버섯국 돈채소소스볶음-10 알감자조림 무생채 연두부+양념장 김치 753
오후간식	버터링/요구르트	쿠키/두유	에이스/요구르트	야채크래커/주스	웨하스/요구르트	미니팬케이크/두유
저녁	기장밥/새우야채죽 미역국 닭살감자조림-15 동부쪽김 양배추홀그레인무침 참치김치볶음 김치 770	기장밥/버섯야채죽 된장국 소고기야채볶음-16 병아리콩조림 파채무침 무말랭이무침 김치 710	기장밥/호박죽 사골국 콩치캐김치조림 우영채볶음 근대나물 오징어젓무침-17 김치 757	기장밥/소고기야채죽 다시마채무국 돈불고기-10 마늘종멸치볶음 수제양파장아찌 얼다와일샐러드 김치 769	기장밥/새우야채죽 청국장 삼치구이 목이버섯냉채 얼무겉절이 어묵콩나물찜 김치 771	기장밥/닭야채죽 미소장국 돈까스조림-10 꼬시래기무침 치커리무침 새송이야채볶음 김치 820
7월4주	07월 20일	07월 21일	07월 22일	07월 23일	07월 24일	07월 25일
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 된장국 시래기불고기-10 브로콜리조림 어묵볶음 참나물무침 김치 750	잡곡밥/새우야채죽 홍합무국 짜장소스-10 해파리냉채 수제장아찌 맛초김돈육장정-10 김치 840	잡곡밥/새우야채죽 콩나물국 야채계란찜-1 연근조림 청경채겉절이 오징어젓무침-17 김치 754	잡곡밥/육임야채죽 미역국 비벼먹는장조림-10 미나리무침 얼무겉절이 고구마맛탕 김치 783	잡곡밥/새우야채죽 닭다리식계탕-15 청포묵무침 고들빼기무침 도시락김 매콤야채전 김치 846	잡곡밥/버섯야채죽 된장국 갈비맛불고기-10 파채무침 어묵잡채 깻잎순겉절이 김치 748
오후간식	미니카스테라/요구르트	포테이토주코/주스	카스타드/요구르트	염마초파이/두유	과일무딩	랑그도사/두유
저녁	기장밥/새우야채죽 부대찌개-10 차돌감자조림 죽순채야채볶음 얼갈이겉절이 김치 782	기장밥/버섯야채죽 비지찌개 숯불맛닭조림-15 파망야채볶음 마늘종무침 숙감겉절이 김치 783	기장밥/호박죽 아욱국 고추장불고기-10 우부무침 그린빈건새우볶음-9 쌈채소+쌈장 김치 794	기장밥/소고기야채죽 소고기무국-16 참치김치볶음 양배추장개무침 시래기치즈 토마토샐러드 김치 784	기장밥/소고기야채죽 순두부백탕 소고기버섯소스-16 유부무침 짜사미무침 햄감자조림-10 김치 774	기장밥/닭야채죽 토란국 돈육소스볶음-10 파리조림 오이지무침 얼갈이겉절이 김치 761
7월5주	07월 27일	07월 28일	07월 29일	07월 30일	07월 31일	08월 01일
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
점심	잡곡밥/소고기야채죽 고추장찌개 돈불고기-10 콩자반 부추양파무침 쌈채소+쌈장 김치 775	보리밥/소고기야채죽 된장국 계란후라이+양고추장-1 얼무겉절이 무생채 상추무침 김치 810	잡곡밥/새우야채죽 미역국 돈육김치찜-10 비빔당면 오이생채 아삭이양파무침 김치 738	잡곡밥/육임야채죽 우거지해장국 마파두부-10 꼬시래기무침 치커리무침 메추리알조림-1 김치 796	잡곡밥/새우야채죽 청국장 닭살곤약조림-15 멸치볶음 얼갈이겉절이 락교무침 김치 787	잡곡밥/버섯야채죽 된장국 갈비맛불고기-10 파채무침 어묵잡채 깻잎순겉절이 김치 748
오후간식	유자치즈과자/요구르트	볼리롤리/두유	휘낭시에/요구르트	크리스피롤/주스	쿠키/두유	
저녁	기장밥/새우야채죽 된장국 오징어야채볶음-17 새송이조림 해초무침 단호박겉절이 김치 792	기장밥/버섯야채죽 버섯두부국 떡갈비조림-10 새송이야채무침 청경채겉절이 전병 김치 784	기장밥/호박죽 미역국 동태무침 굴소스야채볶음 마늘종무침 우영채조림 김치 788	기장밥/소고기야채죽 오징어무국-17 소고기버섯소스-16 미역줄기초무침 도토리묵무침 군만두 김치 800	기장밥/새우야채죽 사골국 불맛불고기-10 삼색겨자채 근대나물 떡볶이 김치 795	

▷원산지표기: 돈육:미국산, 닭가슴살:국내산, 닭다리살:브라질산, 닭안심:국내산, 우육:호주산, 훈제오리:국내산, 모듬햄(돈육):국내산, 미트볼(돈육,계육):국내산, 너비아니(계육,돈육):국내산, 비엔나(계육,돈육):국내산, 해물완자:연육(인도네시아), 돈육강정:국내산, 콩치(견):원양산, 오징어(칠레산), 동태:러시아산, 가지미:미국산, 쌀(백미/참쌀/흑미/누룽지):국내산, 김치(배추,고추,가루):중국산, 두부(매두):외국산 *유 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.

*당뇨 저혈당관리 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5~0.6(염도계기종)으로 맞추고 있습니다.