

7월 식단표

All-Meal 푸드
담당영양사 : 조경애

요일 날짜	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
중식	위 식단은 식자재 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다. 쌀, 잡곡(국내산), 김치(중국산) 채지고기(국내산), (미국산) 소고기(미국산) 닭고기(브라질산) 고등어(노르웨이산) 적어(포르투갈) 가지미(국내산)미꾸라지(국내산)		잡곡 황태미역국 고추장불고기 상추쌈 계순볶음 김치	잡곡 오징어무국 돈육간장조림 버섯야채볶음 두부조림 김치	잡곡 모듬어묵탕 돈육김치볶음 조미김 소시지감자조림 김치	잡곡 콩나물국 비빔밥 계란후라이 김치
석식			잡곡 시탁국 달걀음탕 오이무침 조미김 김치	잡곡 감자국 해물콩나물탕 취나물볶음 유부조림 김치	잡곡 콩나물볶어국 간장불고기 계란장 양념겉잎지 김치	잡곡 호박감자편장국 마늘찜돈육볶음 단무지무침 브로콜리참치마요 김치
날짜	6	7	8	9	10	11
중식	잡곡 시탁국 간장불고기 건새우에호박볶음 도토리묵+양념장 김치	잡곡 감자국 해물콩나물탕 연근조림 오이무침 김치	잡곡 얼른소고기국 미트볼조림 계란찜 취나물볶음 김치	잡곡 빈장찌개 달걀음탕 가지볶음 청포묵무침 김치	잡곡 김치콩나물국 가지미꾸이 계란장 감자채볶음 김치	잡곡 두부편장미역국 카네 메추리알조림 브로콜리+초고추장 김치
석식	잡곡 김치어묵탕 코다리조림 양대콩조림 오이미역초무침 김치	잡곡 오징어무국 소불고기 감자채볶음 건새우마늘종볶음 김치	잡곡 감자미역국 돈육김치볶음 두부구이 메추리알조림 김치	잡곡 얼른소고기국 돈육숙주볶음 콘샐러드 두부양파볶음 김치	잡곡 시탁국 고추장불고기 단호박조림 어묵볶음 김치	잡곡 버섯들깨탕 돈육알배추볶음 dqaq조림 계란말이 김치
날짜	13	14	15	16	17	18
중식	소고기미역국 고추장불고기 우영조림 조미김 김치	잡곡 콩나물볶어국 마파두부 감자조림 오이미역초무침 김치	잡곡 추어탕 마늘찜돈육볶음 단호박조림 버섯야채볶음 김치	잡곡 오징어무국 갈비찜 오이무침 양념겉잎지 김치	잡곡 순살감자탕 돈육숙주볶음 어묵볶음 애호박볶음 김치	잡곡 콩나물국 비빔밥 계란후라이 김치
석식	원장찌개 해물콩나물탕 애호박볶음 두부조림 김치	잡곡 모듬어묵탕 갈비찜 계순볶음 계란찜 김치	잡곡 소고기무국 간장불고기 배추편장무침 감자채볶음 김치	잡곡 김치어묵탕 마늘찜돈육볶음 연근조림 오이미역초무침 김치	잡곡 해물순두부찌개 고추장불고기 새송이버섯간장조림 유부조림 김치	잡곡 시탁국 간장불고기 가지볶음 계란말이 김치
날짜	20	21	22	23	24	25
중식	잡곡 김치어묵탕 소불고기 양대콩조림 조미김 김치	잡곡 조개살미역국 코다리조림 두부구이 취나물볶음 김치	잡곡 호박감자편장국 테리야끼달걀볶음 감자채볶음 마늘찜새우볶음 김치	잡곡 시탁국 고추장불고기 단호박조림 계순볶음 김치	잡곡 삼계탕 오이고추편장무침 오이무침 표고버섯애호박볶음 김치	잡곡 예제계란국 짜장 탕수만두 단무지무침 김치
석식	잡곡 콩나물볶어국 오징어숙회무침 단호박조림 우영무침 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 유부편장국 고추장불고기 버섯야채볶음 도토리묵+양념장 김치
날짜	27	28	29	30	31	
중식	잡곡 얼른소고기국 고등어구이 두부조림 조미김 김치	잡곡 감자미역국 생선가스 콘샐러드 유부조림 김치	잡곡 원장찌개 오리훈제야채볶음 완두 배추편장무침 김치	잡곡 콩나물볶어국 오징어숙회무침 계란찜 소시지감자조림 김치	잡곡 시탁국 적어구이 오이무침 애호박볶음 김치	
석식	잡곡 원장찌개 간장불고기 오이무침 건새우마늘종볶음 김치	잡곡 김치어묵탕 소불고기 계순볶음 계란장 김치	잡곡 오징어무국 마파두부 오이미역초무침 취나물볶음 김치	잡곡 해물순두부찌개 간장편장 우영무침 양념겉잎지 김치	잡곡 콩나물국 고추장불고기 삼주살 연근조림 김치	