

2026 년 7 월 식단표



요일	월	화	수	목	금	토
날짜			1 754kcal	2 826 kcal	3 766 kcal	4 835 kcal
중식			백미밥 배추토장국 갈치구이 메란감자조림 콩나물찜 배추김치	잡곡밥 표고버섯미역국 돈까스/소스 카레 도라지부추생채 배추김치	백미밥 곤이알탕 닭김치불고기 감자채볶음 미역오이무침 배추김치	백미밥 게살계란국 돈채피망볶음 두부탕수 쪽파짜사이채무침 배추김치
날짜	6 831 kcal	7 713 kcal	8 778 kcal	9 838 kcal	10 705 kcal	11 750 kcal
중식	백미밥 소고기국 삼치조림 비엔나마늘종볶음 다시마채무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 오돈불고기 새송이파프리카볶음 토마토겉절이 배추김치	백미밥 동태국 계란장조림 잡채 깻잎지 배추김치	잡곡밥 시락국 적어구이 마파두부 연근들깨무침 배추김치	백미밥 오징어김치국 숯불맛돈불고기 병아리콩알마늘조림 파래무침 배추김치	백미밥 새우젓미역국 우삼겹청경채볶음 콩나물냉채 고추무침 배추김치
날짜	13 796 kcal	14 767 kcal	조식 15 958 kcal	16 754 kcal	17 876 kcal	18 822 kcal
중식	백미밥 북어국 순살닭도리탕 단호박전 미나리무생채 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 고등어조림 네모랑땡데리야끼 다시마/초고추장 배추김치	백미밥 닭다리삼계탕 어묵볶음 멸치마늘종조림 아삭고추무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈파채불고기 미역줄기잡채 오이생채 배추김치	백미밥 사골미역국 방어살강정 떡갈비조림 모듬야채겉절이 배추김치	백미밥 시금치국 오리훈제두반장볶음 꽃맛살그린빈볶음 궁채지 배추김치
날짜	20 810 kcal	21 805 kcal	22 722 kcal	23 752 kcal	24 811 kcal	25 763 kcal
중식	백미밥 유부가쓰오장국 함박쪽참 비빔오징어젓 애호박표고볶음 배추김치	잡곡밥 수제비국 돈육깻순두루치기 불어묵조림 해초무침 배추김치	나물비빔밥 탕국 콩나물, 호박, 고사리, 무 생채 계란후라이 볶음고추장 배추김치	잡곡밥 보리새우무국 코다리조림 베이컨야채볶음 양배추쌈/젓갈 배추김치	백미밥 꽃게된장국 찜닭 부추전 콩나물실곤약무침 배추김치	백미밥 장어탕 낙지불고기 오이파프리카무침 된장깻잎지 배추김치
날짜	27 898 kcal	28 777 kcal	29 720 kcal	30 821 kcal	31 806 kcal	
중식	백미밥 대구지리 돈감자조림 우영잡채 참나물생채 배추김치	잡곡밥 들깨시락국 두부스테이크 오징어야채무침 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 우육미역국 갈치조림 단호박견과류찜 열무젓갈무침 배추김치	잡곡밥 콩가루김치국 오리훈제부추냉채 메란쪽참 미역나물 배추김치	백미밥 우동국 가자미구이 진미도라지무침 새송이연근조림 배추김치	

*식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

소고기(호주산) 돼지고기(후지, 사태:국내산/전지, 갈비-미국산)

닭정육(브라질산),닭가슴살(국내산),두부(콩-수입산),콩치캔(대만산)

오징어(중국산),가자미(미국산),고등어,삼치(국내산),낙지,주꾸미(베트남),동태,코다리,북어채(러시아산)

갈치(모로코산),조기-국내산

배추김치,맛김치(중국산),꽃게(중국산),아귀,방어(국내산)

햄(돈육,닭-국내산),함박(돈육,닭-국내산),돈까스,탕수육(돈육-국내산)

미꾸라지(중국산),오리-국내산/훈제-중국산 , 쌀-국내산

