

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 닭불고기 감자채볶음 미역오이무침 배추김치	백미밥 게살계란국 돈채피망볶음 두부탕수 쪽파짜사이채무침 배추김치
석식			백미밥739 kcal 방아잎된장찌개 돈고추장찜 건새우브로콜리볶음 툇무침 배추김치	백미밥850 kcal 시금치국 임연수조림 스크램블에그 열무나물 배추김치	백미밥762 kcal 해물탕국 바삭불고기 모듬버섯볶음 미나리무침 배추김치	백미밥787 kcal 순두부찌개 술방울오징어조림 완자전 얼갈이나물 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
석식	백미밥753kcal 근대국 닭다리살조림 연두부/새싹간장 오이깍두기 배추김치	백미밥723 kcal 바지락미역국 조기구이 해파리냉채 열무된장조림 배추김치	백미밥804 kcal 수제비계란국 우육숙주불고기 가리비호박볶음 상추쌈/쌈장 배추김치	백미밥787 kcal 감자채국 큐브스테이크 해물찜 돈나물무침 배추김치	백미밥821 kcal 버섯들깨국 고등어시래기조림 오미산적 시금치나물 배추김치	백미밥710 kcal 시락국 떡갈비조림 낙지젓무침 가지나물 배추김치
날짜	13 796 kcal	14 767 kcal	초복 15 958 kcal	16 754 kcal	17 876 kcal	18 822 kcal
중식	백미밥 복어국 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
석식	백미밥701 kcal 아욱국 가자미조림 계란찜 팽이숙갓나물 배추김치	백미밥833 kcal 참치김치찌개 제육볶음 명엽채땅콩볶음 치커리유자청무침 배추김치	백미밥849 kcal 소고기국 콩치구이 알감자조림 콩잎지 배추김치	백미밥765 kcal 시락국 새우까스/타르타르 명태회무침 무채나물 배추김치	백미밥764 kcal 백짬뽕국 순대볶음 두부계란전 참나물겉절이 배추김치	백미밥735 kcal 매생이국 적어조림 햄야채볶음 콩나물무침 배추김치

날짜	20 810 kcal	21 805 kcal	22 722 kcal	23 752 kcal	24 811 kcal	25 763 kcal
중식	백미밥 유부가쓰오장국 함박폭찹 비빔오징어젓 애호박표고볶음 배추김치	잡곡밥 수제비국 돈육깻순두루치기 볼어묵조림 해초무침 배추김치	나물비빔밥 탕국 <small>콩나물,호박,고사리,무생채</small> 계란후라이 볶음고추장 배추김치	잡곡밥 보리새우무국 코다리조림 베이컨야채볶음 양배추쌈/젓갈 배추김치	백미밥 꽃게된장국 찜닭 부추전 콩나물실곤약무침 배추김치	백미밥 장어탕 낙지불고기 오이파프리카무침 된장깻잎지 배추김치
석식	백미밥796 kcal 북어계란국 차돌두부조림 실곤약샐러드 도라지오이생채 배추김치	백미밥820 kcal 콩가루배추국 고등어구이양념 미트볼파인조림 근대나물 배추김치	백미밥702 kcal 감자맑은국 닭가슴살조림 진미마늘종무침 취나물볶음 배추김치	백미밥833kcal 비지찌개 오리들깨불고기 <small>양상추샐러드/키위소스</small> 다시마튀각 배추김치	백미밥760 kcal 아귀탕 계란조림 가지탕수 열무나물 배추김치	백미밥730 kcal 미역국 코다리조림 건새우파리초볶음 부추적채무침 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 메란폭찹 미역나물 배추김치	백미밥 우동국 가자미구이 진미도라지무침 새송이연근조림 배추김치	
석식	백미밥877 kcal 유부시금치국 닭갈비 감자샐러드 숙주냉채 배추김치	백미밥755 kcal 샤브국 적어구이 우영채조림 비름초무침 배추김치	백미밥773 kcal 감자호박찌개 돈굴소스불고기 김말이튀김 버섯나물 배추김치	백미밥820 kcal 물만두국 코다리살강정 고사리찜 오이사와무침 배추김치	백미밥821 kcal 들깨무국 쭈삼불고기 호박채전 얼갈이겉절이 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

