

2026년 7월 식단표

월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4
		기장밥/상추비빔밥 들깨얼갈이국	기장밥 돈육두부탕국 고등어조림 세송이버섯나물	기장밥 아욱국 찐두부/북음김치 분홍소세지전 도라지오이생채	기장밥 콩나물냉국 돈깨순불고기 고사리북음 상추겉절이
		비빔고추장 배추김치	참나물겉절이 배추김치	배추김치	배추김치
kcal		634	628	642	622
		기장밥 호박된장국 돈두루치기 봉골레소스마카로니 단배추겉절이 배추김치	기장밥 감자국 계란간장조림 실곤약샐러드 표고북음 배추김치	기장밥 얼갈이무국 닭갈비 멸치가지북음 열무된장나물 배추김치	기장밥 순두부국 떡갈비조림 감자조림 고들빼기지 배추김치
kcal		630	629	620	623
	6	7	8	9	10
	기장밥 춘천식콩나물국 오삼불고기 호박양파북음 청경채겉절이 배추김치	기장밥 된장호박찌개 닭구이 도토리묵김치무침 미나리나물 배추김치	기장밥 소고기초밥 메밀국수 모듬야채튀김 단무지 배추김치	기장밥 미역국 두부조림 세송이버섯북음 부추겉절이 배추김치	기장밥 유채된장국 우영어북북음 양태콩조림 모듬채소생채 배추김치
kcal	634	631	647	624	628
	기장밥 두부된장국 가자미호박조림 양배추쌈/쌈장 고들빼기지 배추김치	기장밥 소고기버섯국 사각어묵북음 숙주나물 치커리생채 배추김치	기장밥 오징어무국 돈짜장북음 오이무침 간장깻잎지 배추김치	기장밥 수제비국 소불고기 도라지나물 쫄갓고추장무침 배추김치	기장밥 새우탕 닭살당면북음 애호박전 콩나물무침 배추김치
kcal	629	620	625	629	637
					기장밥 토란국 삼치조림 적채토마토겉절이 세벌나물 배추김치
kcal	629	620	625	629	620

	월	화	수	목	금	토
	13	14	15	16	17	18
	기장밥 김치찌개 너비아니구이, 케첩 강된장 복분자무생채 배추김치	기장밥 열갈이된장국 임연수구이 가지나물 참나물생채 배추김치	기장밥 늑두인삼죽 삼계탕 마늘쫄면장무침 깍두기 배추김치	기장밥 어묵국 제육볶음 고사리나물 열무생채 배추김치	기장밥 닭곰탕 두부툇무침 메밀전병 미역줄기볶음 배추김치	기장밥 청국장찌개 햄컬리플라워볶음 단호박조림 오이무침 배추김치
kcal	630	638	639	624	640	618
	기장밥 건설우배추국 돈채고추장볶음 땅콩조림 시금치나물 배추김치	기장밥 물만두국 소고기곤약장조림 오이볶음 양념고추지 배추김치	기장밥 청국장찌개 동그랑땡전 애너타리버섯볶음 근대나물 배추김치	기장밥 아욱된장국 오리불고기 취나물 알마늘지 배추김치	기장밥 콩나물냉국 떡갈비조림 시래기된장찜 미나리생채 배추김치	기장밥 무채국 돈민찌양송이버섯 복어무침 썩갠장나물 배추김치
kcal	617	613	618	611	625	609
	20	21	22	23	24	25
	기장밥 꽃게탕 소고기채볶음 고추앞무침 건파래무침 배추김치	기장밥 누룽지탕 두부구이/양념장 감자간장조림 툇나물초무침 배추김치	기장밥 소고기미역국 고등어무조림 도라지들깨나물 양상추만다린샐러드 배추김치	기장밥 팽이된장국 불어묵조림 감지채볶음 상추겉절이 배추김치	기장밥 유부무국 치킨까스/매운마요소스 가지볶음 아삭고추된장무침 배추김치	기장밥 순두부국 비엔나피망볶음 애기새송이버섯조림 무말랭이 배추김치
kcal	618	617	622	626	649	634
	기장밥 버섯들깨국 스크림블에그 멸치볶음 비름나물 배추김치	기장밥 열무된장국 낙지볶음 연근조림 봄동나물 배추김치	기장밥 복엇국 검은콩조림 호박볶음 숙주나물 배추김치	기장밥 김치두부국 돈불고기 브로컬리볶음 양념깻잎지 배추김치	기장밥 시금치된장국 콩치조림 다시마채볶음 참나물 배추김치	기장밥 케란파국 명엽채조림 마늘쫄무침 김 배추김치
kcal	622	619	632	631	628	632

	월	화	수	목	금	토
	27	28	29	30	31	
	기장밥 근대된장국 잡채 계란찜 미역조무침 배추김치	기장밥 새우젓호박국 떡갈비 콩자반 방풍나물된장무침 배추김치	기장밥 미나리된장국 조기구이 건파래자반 고들빼기지 배추김치	기장밥 두부팽이국 닭살김치볶음 감자조림 숙주나물 배추김치	기장밥 청국장찌개 함박야채조림 김자반멸치볶음 오이무침 배추김치	
kcal	610	621	617	611	612	
	기장밥 홍합살무국 소고기팽이볶음 깻잎순돌깨나물 양념고추지 배추김치	기장밥 시금치된장국 고등어조림 청포묵무침 근대나물 배추김치	기장밥 감자양파국 오징어숙회 다시마채무침 과일옥수수샐러드 배추김치	기장밥 물만두국 생선가스/타르타르소스 유채나물 진미채도라지생채 배추김치	기장밥 수제비감자국 순살코다리조림 강된장 알배추나물 배추김치	
열량	629	620	625	629	630	

· 위 식단은 사정에 따라 변경될 수 있습니다. (노인평균영양권장량 열량1700 ~ 2000Kcal(간식포함), 단백질 50~70g 기준)

쌀, 찹쌀, 현미, 누룽지(국내산), 배추김치-배추, 고춧가루(중국산), 봄동, 열갈이, 열갈이겉절이, 배추겉절이-(봄동, 열갈이, 배추: 국내산/고춧가루: 중국산)
 소고기(호주산)/돼지고기(국내산)/닭고기(국내산)/두부, 연두부, 순두부(외국산)/오리훈제(오리훈제: 중국산)/명태, 동태, 코다리(러시아)/고등어(국내산)/꽃게(중국산)/오징어(중국산, 페루산)/낙지(중국산)/오리고기(국내산)/고등어(국내산)/삼치(국내산)/임연수(러시아산)/조기(중국산)/생선가스(명태: 러시아산)