

7월 식단 표

◆영양사 : 박민지

	월	화	수	목	금	토
구분			07월 01일	07월 02일	07월 03일	07월 04일
간식			단호박죽, 김치	들깨죽, 김치	누룽지, 김치	미역죽, 김치
중 식			쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
			육개장	쇠고기무국	맑은콩나물국	닭곰탕
			임연구수이	오징어볶음	제육볶음	두부조림
			어묵볶음	청포묵무침	무나물	새우부추전
			오이무침	얼갈이겉절이	상추쌈*쌈장	오복지무침
간식			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간식			떠먹는요플레, 바나나	팬케이크, 두유	쌀과자, 야채주스	짜장면, 김치
석 식			쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	
			시금치된장국	순두부백탕	감자국	
			오리불고기	가지미조림	돈까스/소스	
			가지나물	호박고지나물	느타리버섯볶음	
			궁채절임	양념겉잎지	미역초무침	
간식			배추김치	배추김치	배추김치	
구 분	07월 06일	07월 07일	07월 08일	07월 09일	07월 10일	07월 11일
간식	흑임자죽, 김치	녹두죽, 김치	단호박죽, 김치	들깨죽, 김치	팥죽, 김치	미역죽, 김치
중 식	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	아욱된장국	콩나물김치국	사골파국	우국	순두부국	유부된장국
	돈육간장불고기	삼치구이	돈까스/소스	닭볶음탕	카레	소불고기
	건새우마늘종볶음	매추리알장조림	감자채볶음	올방개묵무침	떡갈비아채볶음	어묵볶음
	양배추찜/쌈장	브로콜리참깨무침	청경채겉절이	바라겉잎무침	양상추샐러드/소스	얼갈이무침
간식	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간식	방울토마토, 보리과자	삶은계란, 요구르트	모닝빵, 야채주스	찐고구마, 옥수수차	크리스피롤, 캐플	햄아채볶음밥, 김치
석 식	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	
	어묵국	물만두국	육개장	추어탕	근대된장국	
	삼치무조림	훈제오리볶음	가지미구이	김치전	치킨까스/소스	
	숙주무침	숙갓두부무침	브로콜리/초장	건새우마늘종볶음	목이버섯무침	
	시금치무침	오이지무침	콩나물무침	오이무침	얼갈이무침	
간식	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
구 분	07월 13일	07월 14일	7월 15일 (초복)	07월 16일	7월 17일 (제헌절)	07월 18일
간식	흑임자죽, 김치	누룽지, 김치	양송이소프, 김치	들깨죽, 김치	녹두죽, 김치	미역죽, 김치
중 식	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	순살감자탕	시금치된장국	장각닭백숙	바지락순두부탕	콩나물국	두부된장국
	두부조림	오삼불고기	부추전	가지미구이	간장찜닭	고추장찌개/꽃빵
	미역줄기볶음	청포묵무침	도토리묵무침	콩나물무침	어묵볶음	아몬드멸치볶음
	치커리겉절이	참나물겉절이	수박	오이겉절이	취나물무침	마늘종장아찌
간식	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간식	팬케이크, 두유	삶은계란, 캐플	쌀과자, 야채주스	찐감자, 매실음료	새우볶음밥, 김치	칼국수, 김치
석 식	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥		
	계란국	버섯국	비지국	미역국		
	코다리강정	훈제오리볶음	돈육매추리알장조림	제육볶음		
	표고버섯볶음	콩자반	새우브로콜리볶음	애호박볶음		
	고추장마늘종무침	부추겉절이	양배추샐러드	오이고추된장무침		
간식	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
구 분	07월 20일	07월 21일	07월 22일	07월 23일	07월 24일	07월 25일
간식	흑임자죽, 김치	녹두죽, 김치	단호박죽, 김치	들깨죽, 김치	팥죽, 김치	누룽지죽, 김치
중 식	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
	물만두국	두부된장찌개	순두부백탕	콩비지찌개	얼갈이된장국	무채국
	닭살카레볶음	잡채	간장불고기	삼치구이	오징어볶음	달걀비
	느타리버섯볶음	애호박볶음	숙주무침	가지나물	감자채볶음	부추겉절이
	청경채나물	방풍나물무침	상추쌈/쌈장	도라지오이무침	숙갓무침	옥수수순살샐러드
간식	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간식	딸기잼모닝빵, 옥수수차	사과, 보리과자	견과류, 야채주스	찐고구마, 옥수수차	산도, 두유	콩국수, 김치
석 식	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	
	청국장	감자국	호박된장국	쇠고기뭇국	팽이버섯된장국	
	야채달걀말이	코다리조림	함박찜스테이크	해물파전	소불고기	
	파리고추찜	맛살겉잎전	새우살마늘종볶음	콩나물무침	시금치무침	
	오복지무침	얼갈이겉절이	오이지무침	파래무침	양배추찜/쌈장	
간식	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
구 분	07월 27일	07월 28일	07월 29일	07월 30일	07월 31일	
간식	흑임자죽, 김치	녹두죽, 김치	단호박죽, 김치	들깨죽, 김치	팥죽, 김치	
중 식	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	
	사골파국	콩나물김치국	순두부탕	우렁두부된장국	고추장찌개	
	오리불고기	짜장소스	제육볶음	생선까스/소스	가지미구이	
	툇두부무침	새우튀김/타르타르소스	올방개묵무침	실곤약아채무침	고구마당근조림	
	치커리겉절이	오이무침	참나물무침	얼갈이무침	취나물무침	
간식	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
간식	크리스피롤, 마시는요플레	삶은계란, 요구르트	호떡, 두유	바나나	쌀과자, 요구르트	
석 식	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	
	소고기우거지국	미역국	근대된장국	콩나물국	청국장찌개	
	새우쪽파전	닭볶음탕	고등어구이	돼지고기장조림	콩나물불고기	
	청포묵무침	건새우마늘종볶음	애호박볶음	어묵볶음	새송이버섯볶음	
	양념겉잎지	양배추샐러드	연근조림	숙갓나물	상추겉절이	
간식	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	

상단의 메뉴 및 원산지는 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
원산지 정보는 식당 출입구에 게시된 일일메뉴표를 참조하여 주시기 바랍니다.
활용도와 품질 높은 "아워홈 식재"를 추천합니다.