

2026년 07월 식단표

2026년 07월

벤엘주야간보호센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			잡곡밥 오이냉국 돈육표고불고기 두부구이&양념장 참나물겉절이 열무김치	잡곡밥 시래기닭개장 코다리간장무조림 감자샐러드 노각무침 깍두기	잡곡밥 콩나물냉국 오리훈제부추볶음 단호박꿀범벅 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 맑은닭곰탕 동태전 비엔나파프리카볶음 오이부추무침 배추김치
저녁 식단			잡곡밥 들깨무국 가자미카레구이 소시지야채볶음 마늘종지무침 배추김치	잡곡밥 목은지청국장찌개 떡갈비버섯구이 잡채 깻잎지 배추김치	잡곡밥 썩갠어묵국 돈육가지볶음 계란찜 숙주들깨나물 깍두기	잡곡밥 열무된장국 제육숙주볶음 새송이버섯조림 고춧잎나물 배추김치
오전 간식			검은콩두유	바나나	우유	요구르트
오후 간식			미니찜빵	구운계란	꿀호떡	찜감자
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	잡곡밥 얼갈이국 돼지갈비찜 해파리겨자냉채 상추겉절이 깍두기	잡곡밥 호박잎된장국 닭살토마토조림 가지굴소스볶음 열무들깨나물 배추김치	콩국수 추가밥 갈비만두찜 김치전 꿀토마토 열무김치	잡곡밥 유부팽이장국 소고기낙지볶음 청포묵야채무침 양념고추지 깍두기	잡곡밥 대구지리탕 삼치데리구이 감자해조림 치커리유자무침 배추김치	잡곡밥 모듬버섯탕 너비아니버섯구이 맛살냉채 오이고추쌈장무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 팽이미소장국 마파두부 호박새우젓볶음 깻순들깨나물 배추김치	잡곡밥 오징어얼큰무국 훈제오리간장볶음 감자전 무말랭이유자무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기버섯국 고등어무김치찜 연두부샐러드 파채무침 배추김치	잡곡밥 들깨조개미역국 닭살찜스테이크 떡볶이 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 순대야채볶음 고구마순들깨나물 치커리사과겉절이 깍두기	물냉면 추가밥 바싹불고기 만두튀김 열무나물 배추김치
오전 간식	비피더스	검은깨두유	오렌지주스	요거트	토마토	검은콩두유
오후 간식	버터알감자	연양갱	슈크림빵	바나나	고구마샐러드	딸기요플레
구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	잡곡밥 소고기토란국 임연수구이 우영잡채 브로콜리초회 깍두기	잡곡밥 꽃게탕 돈육매실청불고기 야채춘권튀김 궁채절임 배추김치	잡곡밥 감자옹심이국 해물부추장떡 애호박전 고들빼기무침 열무김치	잔치국수 추가밥 떡갈비구이 멸치시래기지짐 배추겉절이 깍두기	잡곡밥 바지락순두부찌개 오징어콩나물매콤찜 알감자조림 미역오이초무침 배추김치	잡곡밥 바지락청국장 훈제오리마늘볶음 브로콜리새우찜 오복채무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 아욱국 돈육메추리알조림 명엽채간장볶음 참나물유부무침 배추김치	잡곡밥 맑은우동국 오리불고기 두부겨자냉채 치커리무침 배추김치	잡곡밥 배추된장맑은국 코다리강정 새우살오이볶음 깻잎양념장아찌 배추김치	잡곡밥 애호박고추장찌개 우민찌두부찜 달걀장조림 도라지나물 배추김치	잡곡밥 동태탕 닭살고구마조림 고추튀김 무들깨나물 깍두기	잡곡밥 우무묵냉국 병어간장찜 베이컨알감자구이 꼬시래기유자초무침 배추김치
오전 간식	우유	요구르트	바나나	비피더스	요거트	토마토
오후 간식	고구마맛탕	롤케이크	오곡라떼	감자샐러드	미숫가루두유	참쌀약과

구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	토마토스파게티 크림스프 치킨스테이크 고구마치즈구이 수제피클 깍두기	잡곡밥 조개살무국 고등어카레구이 연근튀김 무채장아찌 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 등뼈간장찜 메추리알새송이조림 상추무침 열무김치	카레라이스 맑은배추국 새우까스 단호박견과샐러드 오이지냉채 깍두기	잡곡밥 아귀맑은탕 제육깻잎볶음 잡채어묵조림 고춧잎고추장무침 배추김치	잡곡밥 어묵속갓국 닭봉간장조림 두부카프레제 청경채무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 콩가루배추국 오징어초무침 어묵콩나물볶음 비트피클 배추김치	잡곡밥 팽이버섯국 닭목살불고기 마카로니콘샐러드 청양고추장아찌 배추김치	잡곡밥 해물누룽지백탕 캔콩치무조림 비엔나케첩볶음 돌나물사과무침 배추김치	잡곡밥 다시마채국 크림미트볼조림 가지나물볶음 해초무침 배추김치	잡곡밥 들깨감자수제비국 갈비만두 김말이튀김 콩나물겨자무침 깍두기	잡곡밥 두부새우젓맑은국 삼치된장구이 연근흑임자무침 궁채나물 배추김치
오전 간식	검은콩두유	키위	요구르트	미니썬빵	요거트	방울토마토
오후 간식	황도캔	연두부	단호박샐러드	아침햇살	연양갱	딸기요플레
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	김치볶음밥 대파계란국 달걀후라이 콘샐러드 깍둑단무지 깍두기	잡곡밥 우렁된장찌개 소고기팽이버섯불고 기 깻잎전 해초레몬무침 배추김치	잡곡밥 오징어콩나물국 주꾸미돈육볶음 건새우무들깨조림 비름고추장나물 열무김치	잡곡밥 닭개장 조기고사리조림 참깨버섯무침 마늘장아찌 깍두기	초계국수 추가밥 닭가슴살냉채 감자고로케 오이송송무침 배추김치	
저녁 식단	잡곡밥 얼큰무국 돈육사태찜 미역줄기초무침 오복지간장절임 배추김치	잡곡밥 부추된장국 훈제오리샐러리볶음 감자채전 근대나물 배추김치	잡곡밥 물만두계란국 황태양념구이 실곤약야채무침 매실오이지장아찌 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 수수부꾸미 동그랑땡전 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 북어계란국 닭살버섯볶음 단호박범벅 된장깻잎지 깍두기	
오전 간식	오렌지주스	비피더스	검은깨두유	사과	요거트	
오후 간식	미니떡국	콘샐러드	슈크림빵	썬고구마	바나나	

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 원산지 :

쌀(국내산)흑미, 찹쌀(국내산)보리(국내산)차조(중국산)포기김치[배추(중국산)/고춧가루(중국산)]

맛김치[배추(국내산)/고춧가루(중국산)] 백김치[배추(국내산)]나박김치[배추/무, 고추분:국내산]

백나박김치[배추/무:국내산]가자미(미국산)두부(대두:수입산) 봄동(국내산) 동태알(미국산) 동태곤이(러시아산)

돼지고기(국내산)돈등뼈(국내산)황태채(러시아산)오징어젓(오징어:중국산)순두부(대두:수입산)

탕수육(돈육:국산/계육:국산)

소고기(호주, 뉴질랜드)스모크햄(돈육:수입산, 국산/계육:국산)후랑크소세지(계육:국산/돈육:국산) 로스팜(돈육:수입산)

동태(러시아산) 오징어(국내산) 떡갈비(돈육:국산)닭볶음육(국내산)닭정육(국내산)

닭가슴살(국내산)누룽지(백미:국내산/현미(국내산) 연두부(대두:수입산) 갈치(모로코산, 세네갈산)진미채(오징어:페루산)

고등어(국내산) 참조기(중국산) 임연수(러시아)

동태(러시아산)코다리(러시아산)삼치(국내산)오리정육(국내산)함박스테이크[돈육(국내산), 소고기

※ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.