

7월 식단표

2026/07/01 - 2026/07/31

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
식단명 아래 표시사항 : 에너지(열량), 단백질					
1주			1일	2일-저녁데이	3일
중식			팔보채덮밥	소고기야채죽	완두콩밥
			소하짬뽕탕	배추물김치	맑은순두부찌개
			동파육	연근조림	닭볶음탕
			중화오이탕탕이	무우오징어초무침	도라지나물
			짜샤이무침	치커리겉절이	양상추키위샐러드
			배추김치	깍두기	배추김치
			742Kcal, 15g/일	711Kcal, 15g/일	723Kcal, 15g/일
간식			토마토포카치아(85Kcal)	새우부추전(115Kcal)	옥수수스프&구운식빵(110kcal)
석식			현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥
			콩비지찌개	감자다시마국	들깨버섯국
			낙지불고기	돈육우엉볶음	콩치시래기조림
			단호박샐러드	새송이맛살볶음	애호박새우젓볶음
			숙주나물무침	토란대나물	무나물
			배추김치	배추김치	배추김치
			616Kcal, 15g/일	623Kcal, 15g/일	617Kcal, 15g/일
2주	6일	7일	8일	9일	10일
중식	차조밥	후리카케밥	현미잡곡밥	찰보리밥	백미밥
	얼갈이된장국	냉우동	웅심이미역국	소고기버섯전골	미소된장국
	들깨오리불고기	고추장삼겹살	코다리고사리조림	돈육두부조림	쭈삼불고기
	유자양파초절임	과일사라다	아몬드멸치볶음	취나물무침	시금치참깨나물
	궁채순고추장나물	꼬들단무지무침	콩나물무침	단호박건포도샐러드	도토리묵&양념장
	배추김치	열무김치	배추김치	배추김치	배추김치
	732Kcal, 15g/일	736Kcal, 15g/일	742cal, 15g/일	726Kcal, 15g/일	728Kcal, 15g/일
간식	햄아채스크램블(103Kcal)	천도복숭아(90Kcal)	단호박치즈구이(110Kcal)	비타민두유(100kcal)	무쌈말이(54kcal)
석식	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥
	바지락부추무국	배추된장국	우거지해장국	맑은콩나물국	맑은알탕
	표고버섯소고기찜	오징어불고기	너비아니구이	들깨닭갈비	방어구이
	찐두부&양념장	새우살스크램블애그	새송이볶음	시래기된장조림	비엔나소시지볶음
	오이나물	가지나물	마카로니샐러드	청포묵김무침	고사리나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	612cal, 15g/일	614cal, 15g/일	623Kcal, 15g/일	612Kcal, 15g/일	607Kcal, 15g/일
3주	13일	14일	15일 - 초복	16일	17일
중식	들기름마제덮밥	렌틸콩밥	영양찰밥	현미잡곡밥	제한절
	오징어무국	광주애호박국밥	장각삼계탕	중화해물탕	
	가지조림	소시지떡볶음	버섯들깨탕평채	김치두루치기	
	부추파인애플무침	실곤약잡채	오이부추무침	메추리알장조림	
	고사리나물	바나나	홍삼음료	숙갓두부무침	
	배추김치	배추김치	배추겉절이	배추김치	
	724Kcal, 15g/일	716Kcal, 15g/일	728Kcal 15g/일	742Kcal, 15g/일	
간식	두부구이&매실차(110Kcal)	찐감자(100kcal)	파인애플(85kcal)	훈제오리두부피쌈(105Kcal)	
석식	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	
	곤약어묵탕	유채된장국	감자웅심이국	들깨버섯국	
	닭가슴살피망볶음	간장돈육볶음	소고기낙지볶음	삼치조림	
	감차채볶음	얼갈이나물	알감자조림	아몬드멸치볶음	
	열무나물	쪽파김무침	도라지나물	콩나물무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
	606Kcal, 15g/일	624Kcal, 15g/일	620Kcal, 15g/일	612cal, 15g/일	

※ 위 식단은 시장수급 사정에 따라 다소 변동이 있을수도 있습니다.

본 식단은 65~74세의 한국인 1인 영양권장량(남자:2,000kcal, 여자:1,600kcal)를 토대로 작성한 것입니다.

7월 식단표

2026/07/01 - 2026/07/31

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
4주	20일	21일	22일	23일	24일 - 중복
중식	차수수밥	병아리콩밥	차조밥	기장밥	녹두밥
	황태해장국	유부장국	얼큰소고기무국	대구지리탕	매생이굴국
	짜장닭갈비	알콘이콩나물찜	미드볼야채볶음	도라지제육볶음	한방갈비찜
	청경채나물	느타리버섯볶음	건새우마늘쫄볶음	양배추쌈&우렁강된장	해파리냉채
	푸실리샐러드	수박샐러드	얼갈이나물	토마토샐러드	취나물고추장무침
	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치
	743Kcal, 15g/일	722Kcal, 15g/일	724Kcal, 15g/일	714Kcal, 15g/일	742Kcal, 15g/일
간식	된장비빔국수(110Kcal)	고구마샌드위치(124Kcal)	사과(55Kcal)	브로콜리스프(120Kcal)	요거트&야채스틱(105Kcal)
석식	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥
	홍새우된장국	홍합살무국	유채된장국	호박새우젓국	들깨무채국
	소불고기	새송이감자조림	돈사태무조림	훈제오리&머스타드	미나리닭조림
	상추쌈&쌈장	오이나물	콩나물무침	취나물볶음	시래기나물
	가지나물	무청나물	썩갠나물	단호박샐러드	고사리볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	634Kcal, 15g/일	603Kcal, 15g/일	624Kcal, 15g/일	621Kcal, 15g/일	626cal, 15g/일
5주	27일 - 채식데이	28일	29일	30일	31일
중식	차수수밥	백미밥	흑미밥	완두콩밥	찰보리밥
	청국장찌개	콩나물냉국	건새우아욱국	우거지해장국	들깨미역국
	느타리라따뚜이	안동찜닭	단호박카레	납작어묵볶음	쭈꾸미불고기
	연근유자청샐러드	비빔만두	비름된장나물	썩갠겉절이	고구마줄기볶음
	가지볶음	시금치무침	알배추겉절이	감자샐러드	무우해초무침
	배추김치	배추김치	석박지	배추김치	배추김치
	716Kcal, 15g/일	725Kcal, 15g/일	732Kcal, 15g/일	727Kcal, 15g/일	728Kcal, 15g/일
간식	연두부양념장(65Kcal)	두부유부초밥(85kcal)	찐만두(120Kcal)	구운야채샐러드(100kcal)	골드키위(80Kcal)
석식	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥
	들깨미역국	맑은순두부찌개	맑은순두부찌개	갈비탕	사골우거지국
	간장두부조림	갈치구이	돼지고기장조림	새우살브로콜리볶음	연근조림
	근대나물	계란말이	새송이볶음	청경채나물	토마토스크램블
	숙주나물무침	오이나물	토란대나물	쪽파김무침	깻잎순나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	612Kcal, 15g/일	606Kcal, 15g/일	612Kcal, 15g/일	632Kcal, 15g/일	618Kcal, 15g/일

※ 위 식단은 시장수급 사정에 따라 다소 변동이 있을수도 있습니다.

본 식단은 65~74세의 한국인 1인 영양권장량(남자:2,000kcal, 여자:1,600kcal)를 토대로 작성한 것입니다.