2026년 7월 식단표 영양사 정미경

구분			7월 1일 (수)	7월 2일 (목)	7월 3일 (금)	7월 4일 (토)
오전간식			야채죽	야채죽	야채죽	영양죽
중식			잡곡밥 근대된장국 메추리알돈장조림 꼬시래기무침 숙주냉채 포기김치	잡곡밥 돈해장국 해물동그랑땡 콩나물무침 조미김 포기김치	잡곡밥 오이냉국 닭볶음 양념마늘쫑 가지볶음 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 양배추찜/쌈장 무우장아찌 포기김치
오후간식			수박	옥수수	요거트	카스타드,요구르트
석식			잡곡밥 토란탕 조기구이 단무지채무침 오이무침 포기김치	잡곡밥 어묵국 코다리조림 고들빼기 얼갈이겉절이 포기김치	잡곡밥 아욱된장국 돈까스/소스 건파래무침 청경채굴소스볶음 포기김치	잡곡밥 호박국 하이라이스 계란찜 오이지무침 포기김치
	7월 6일 (월)	7월 7일 (화)	7월 8일 (수)	7월 9일 (목)	7월 10일 (금)	7월 11일 (토)
오전간식	영양죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	영양죽
중식	잡곡밥 콩나물된장국 돈불고기 어묵볶음 해파리냉채 포기김치	잡곡밥 우거지장국 고구마닭볶음 유부콩나물냉채 조미김 포기김치	잡곡밥 수제비국 떡갈비 도라지무침 치커리샐러드 포기김치	잡곡밥 유채된장국 제육볶음 도토리묵/양념장 열무겉절이 포기김치	잡곡밥 대파육계장 닭볶음 숙주냉채 고들빼기 포기김치	잡곡밥 바지락미역국 꽈리돈찜 감자조림 오이양파무침 포기김치
오후간식	제과빵,요구르트	찐계란,매실차	바나나	찐감자,사이다	김치부침게,배음료	요구르트,마가렛트
석식	잡곡밥 청국장 고등어구이 미역줄기볶음 느타리초무침 포기김치	잡곡밥 순두부탕 카레 오이아삭이무침 계절나물 포기김치	잡곡밥 호박국 순대볶음 단무지채무침 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 북어무우국 동그랑땡 연근조림 건파래무침 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 가자미구이 시래기볶음 양념마늘쫑 포기김치	잡곡밥 김치콩나물국 순살양념치킨 청포묵무침 꼬시래기무침 포기김치
	7월 13일 (월)	7월 14일 (화)	7월 15일 (수)	7월 16일 (목)	7월 17일 (금)	7월 18일 (토)
오전간식	영양죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	깨죽
중식	잡곡밥 도토리온국 닭볶음 브로컬리초무침 무채볶음 포기김치	잡곡밥 곤드레된장국 돈찜 가지볶음 열무겉절이 포기김치	잡곡밥 닭곰탕 훈제오리볶음 단무지채무침 치커리샐러드 포기김치	잡곡밥 북어미역국 두루치기 느타리무침 조미김 포기김치	잡곡밥 유채된장국 닭찜 감자조림 오이무침 포기김치	잡곡밥 소고기무우국 동그랑땡 도토리묵야채무침 청경채굴소스무침 포기김치
오후간식	제과빵,둥글레차	수박	옥수수	호두과자,사이다	참외	요거트
석식	잡곡밥 근대된장국 조기구이 어묵볶음 조미김 포기김치	잡곡밥 오이냉국 생선까스/소스 비름나물 멸치햄볶음 포기김치	잡곡밥 아욱된장국 가자미양념구이 계란찜 계절나물 포기김치	잡곡밥 사골배추국 짜장 탕수육 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 콩비지김치찌개 고등어구이 무생채 마늘쫑볶음 포기김치	잡곡밥 쑥갓어묵탕 코다리조림 미역초무침 숙주냉무침 포기김치
	7월 20일 (월)	7월 21일 (화)	7월 22일 (수)	7월 23일 (목)	7월 24일 (금)	7월 25일 (토)
오전간식	영양죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	영양죽
중식	잡곡밥 바지락시금치된장국 제육볶음 천사채샐러드 청경채겉절이 포기김치	잡곡밥 육개장 떡갈비 해파리냉채 열무겉절이 포기김치	잡곡밥 근대된장국 안동찜닭 미역오이무침 무우장아찌 포기김치	잡곡밥 쑥갓어묵탕 돈찜 비름나물 무생채 포기김치	잡곡밥 오이냉국 춘천닭갈비 브로컬리흑임자무침 된장깻잎지 포기김치	잡곡밥 반계탕 아삭이무침 오징어젓갈 포기김치
오후간식	제과빵,보리차	찐계란	수박	찐옥수수	호두과자,두유	요구르트,카스타드
석식	잡곡밥 순두부탕 순대볶음 청포묵무침 돌나물/초장 포기김치	잡곡밥 토란탕 하이라이스 콩나물무침 건파래무침 포기김치	잡곡밥 도토리온국 코다리강정 오징어젓갈 숙주냉채 포기김치	잡곡밥 수제비국 가자미구이 옥수수콘샐러드 도라지무침 포기김치	잡곡밥 유채된장국 카레 탕수육 짜사이무침 포기김치	잡곡밥 김치콩나물국 마파두부 단무지무침 조미김 포기김치
	7월 27일 (월)	7월 28일 (화)	7월 29일 (수)	7월 30일 (목)	7월 31일 (금)	
오전간식	영양죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	
중식	잡곡밥 바지락냉이국 돈불고기 양배추찜/쌈장 어묵볶음 포기김치	잡곡밥 두부탕국 닭볶음 감자조림 오복채 포기김치	잡곡밥 건새우아욱국 제육볶음 비름나물 조미김 포기김치	잡곡밥 장터해장국 춘천닭갈비 오이무침 비트물김치 포기김치	잡곡밥 곤드레된장국 메추리알돈조림 무채볶음 꼬시래기무침 포기김치	
오후간식	제과빵,오미자차	방울토마토,견과류	찐감자	수박	안흥찐빵,요구르트	
석식	잡곡밥 청국장 조기구이 도토리묵야채무침 마카로니샐러드 포기김치	잡곡밥 비지김치찌개 생선까스/소스 양배추참치볶음 치커리유자청무침 포기김치	잡곡밥 북어계란국 코다리무우조림 청포묵무침 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 사골배추국 짜장 미니돈까스 고들빼기 포기김치	잡곡밥 쑥갓어묵국 순대볶음 콩나물무침 조미김 포기김치	
원산지	김치,고추가루-중국산, 쌀-국내산, 소(국거리)-호주산, 돈육(찜,제육,볶음)-국내산, 닭(볶음,찜,국,탕)-브라질, 두부,콩나물-미국산,중국산 삼치,조기,가자미,고등어,임연수,동태(구이,조림,찌개)-원양산,국내산					

*** 위 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다 ***