

2026년도 7월 식단계획표

작성일 : 2026. 6. 26.

요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3	4
점 심				잡곡밥/배추김치 얼갈이된장국 닭감자조림 스팸양배추볶음 열무무침	잡곡밥/배추김치 쇠고기미역국 생선가스/타르소스 계란장조림 오이양파무침	열무비빔밥/강된장 북어국 코다리조림 연근조림 배추김치	잡곡밥/배추김치 도토리묵사발 간장불고기 만두튀김 브로컬리무침
간식				멸치국수	빵/옥수수 수염차	찐만두	빵/수정과
날짜	5	6	7	8	9	10	11
점 심	잡곡밥/배추김치 시금치된장국 안동찜닭 감자샐러드 숙주나물무침	잡곡밥/배추김치 쇠고기육개장 돈까스/소스 연근조림 푸실리샐러드	잡곡밥/배추김치 북어국 제육볶음 감자채볶음 상추/쌈장	잡곡밥/배추김치 유부야채국 짜장소스 탕수육/소스 오이양파무침	잡곡밥/배추김치 돈육김치찌개 코다리무조림 잡채 콩나물무침	잡곡밥/배추김치 미역오이냉국 돼지불고기 명엽채볶음 궁채장아찌	잡곡밥/배추김치 청국장찌개 동태조림 스팸양배추볶음 콩나물무침
간식	카스타드/매실차	찐감자	팔시루떡	수박	빵/옥수수수염차	우무미숫가루	빵/수정과
날짜	12	13	14	15	16	17	18
점 심	휴 관	잡곡밥/배추김치 미역오이냉국 안동찜닭 고추장멸치볶음 숙주나물무침	잡곡밥/배추김치 콩나물국 돼지불고기 우묵무침 상추/쌈장	잡곡밥/배추김치 닭곰탕 연어까스/타르소스 햄.감자조림 오이양파무침	잡곡밥/배추김치 어묵국 닭김치조림 두부구이 깻잎지	잡곡밥/배추김치 늪은호박국 갈치구이 치킨너겟 콩나물찜	잡곡밥/배추김치 조갯살미역국 제육볶음 잡채 브로컬리무침
간식		바나나	감자야채전	삼계죽(초복특식)	빵/옥수수수염차	과일화채(요리P/G)	빵/매실차
날짜	19	20	21	22	23	24	25
점 심	잡곡밥/배추김치 소고기무국 카레소스 궁채장아찌 만두튀김	잡곡밥/배추김치 부대찌개 돈까스/소스 계란찜 황도야채샐러드	잡곡밥/배추김치 미역오이냉국 콩나물찜닭 병아리콩조림 숙주나물무침	잡곡밥/배추김치 나가사키짬뽕 탕수육/소스 오이양파무침 단무지무침	잡곡밥/배추김치 꽃게된장국 돈육불고기 오징어김치전 궁채들깨볶음	잡곡밥/배추김치 호박잎국 코다리무조림 스팸두부조림 열무무침	잡곡밥/배추김치 쇠고기미역국 닭감자조림 메밀전병 양념깻잎지
간식	요플레	냉국수	찐감자	바나나	빵/옥수수수염차	우무미숫가루	빵/수정과
날짜	26	27	28	29	30	31	
점 심	잡곡밥/배추김치 북어국 소고기버섯전골 고추장어묵볶음 콩나물냉채	잡곡밥/배추김치 건새우시금치 카레소스 치킨너겟 오이양파무침	잡곡밥/배추김치 얼갈이냉국 돈육불고기 감자조림 콩나물무침	잡곡밥/배추김치 오징어젓갈 멸치볶음 부추겉절이 배추김치	잡곡밥/배추김치 근대된장국 닭갈비 계란찜 무생채	잡곡밥/배추김치 부대찌개 돈채피망볶음 꽃빵 열무무침	
간식	영양갱	감자야채전	팔시루떡	황도	빵/옥수수수염차	우무미숫가루	