

7월 식단표

요 일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
일 자			1	2	3	4
오전 간식			잣죽	타락죽	크림스프	단팥빵&두유
중 식			잡곡밥 소고기추장찌개 임연수구이 열무된장무침 꽃맛샐러드 배추김치	잡곡밥 카레 함박스테이크&데미그라스소스 치커리사과무침 요구르트 배추김치	잡곡밥 북어맑은국 목살김치찜 파리고추환어묵조림 미역줄기볶음 오이소박이	잡곡밥 소고기장터국 생선커들렛&타르소스 구이김 무말랭이무침 배추김치
오후 간식			슬라이스 치즈&두유	맥반석계란&두유	참쌀호떡&두유	크리스피롤&요플레
석 식			잡곡밥 냉이두부된장국 돈육메란조림 숙주미나리무침 가지볶음 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 갈치무조림 고구마샐러드 숙갓두부무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 닭봉조림 오징어김치전 청경채생채 깍두기	
일 자	6	7	8	9	10	11
오전 간식	모닝빵&두유	흑임자죽	들깨미역국	소고기야채죽	양송이스프	후레쉬번&두유
중 식	잡곡밥 감자다시마국 오삼불고기 콩나물무침 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 닭다리바베큐 참외오이샐러드 오그락지무침 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 가지미구이 열무된장무침 궁채절임지 오이소박이	미니추가밥 콩국수 찐만두 망고푸딩 배추김치	잡곡밥 떡국 고등어무조림 감자채볶음 모듬콩조림 배추김치	잡곡밥 들깨수제비국 해물동그랑땡전 오이생채 마늘종지무침 배추김치
오후 간식	마가렛&요플레	버터핑거스틱&두유	바나나&두유	안홍편빵&두유	우리사과팬케이크&두유	롤케익&레몬에이드
석 식	잡곡밥 콩비지김치국 갯잎주먹완자전 건새우마늘쫀볶음 연근부각 열무김치	잡곡밥 닭곰탕 오징어미나리강회 고구마맛탕 간마늘장아찌 배추김치	잡곡밥 계란파국 공치김치지짐 베이컨그린빈볶음 연근땅콩조림 갓김치	잡곡밥 육개장 동태전 연두부&양념장 애호박새우젓볶음 배추김치	잡곡밥 홍합미국 닭국은지조림 얼갈이된장나물 도토리묵숙갓무침 깍두기	
일 자	13	14	15(초복)	16	17	18
오전 간식	딸기치즈케익&두유	녹두죽	야채죽	두부죽	옥수수스프	카스타드&두유
중 식	잡곡밥 북어맑은국 마파두부 맛동산탕수육 짜사이채무침 배추김치	잡곡밥 몽글순두부탕 양장피 파리고추멸치볶음 고구마맛탕 배추김치	잡곡밥 황기반계탕 김치전 오이고추양파무침 파리고추어묵볶음 깍두기	잡곡밥 유채된장국 나물비빔밥 계란후라이 파리고추멸치조림 배추김치	곤드레나물밥&양념장 청국장찌개 조기구이 무조미구이김 열무김치	잡곡밥 육개장 계란후라이 건파래자반 콩조림 배추김치
오후 간식	만쥬&요플레	요리교실&두유	수박&두유	야채호빵&두유	경주빵&두유	밀크샐과자&비피더스
석 식	잡곡밥 소고기무국 대구살조림 편가지무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 건새우아욱국 병어조림 탕평채 취나물볶음 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 너비나구이 오징어젓갈 열무된장무침 깍두기	잡곡밥 어묵숙갓국 안동식찜닭 도라지나물볶음 명이나물절임 배추김치	잡곡밥 들깨버섯국 방어무조림 병아리콩멸치볶음 노각무침 배추김치	
일 자	20	21	22	23	24	25
오전 간식	잡곡모닝빵&두유	호두죽	게살죽	닭죽	소고기스프	땅콩샌드&두유
중 식	잡곡밥 김치두부국 갈치카레구이 비엔나피망조림 얼갈이된장나물 열무김치	참치회덮밥 팽이미소장국 건새우마늘쫀볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 제육고추장불고기 계란찜 상추겉잎쌈&쌈장 배추김치	미니추가밥 시금치된장국 까르보나라스파게티 부쉬브레드&달기잼 참외오이샐러드 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 제육고추장불고기 모듬야채쌈&쌈장 어묵볶음 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈갈비떡찜 숙갓나물무침 들깨가루무나물 배추김치
오후 간식	증편&요플레	핫도그&두유	파인애플&두유	흑미영양떡&두유	찐고구마&두유	아몬드퍼핀&요구르트
석식	잡곡밥 북어콩나물국 돈육김치찜 어묵볶음 청포묵미나리무침 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 죽발냉채 도토리묵&양념장 비타민생채 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 닭도리탕 홍합살부추전 청경채생채 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 낙지볶음 매란곤약조림 치커리생채 배추김치	잡곡밥 아귀지리 족찜스테이크 느타리흑임자무침 고들빼기무침 배추김치	
일자	27	28	29	30	31	
오전 간식	모카커피&두유	소고기야채죽	당근죽	전복죽	누룽지	
중식	잡곡밥 소고기미역국 표고버섯우물고기 한식잡채 오복지무침 배추김치	잡곡밥 닭개장 코다리무조림 달걀찜 비름쌈장무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 안동식찜닭 명태초무침 도라지나물볶음 배추김치	미니추가밥 모밀국수 새우튀김&칠리소스 단무지부추무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 훈제오리숙주볶음 굴뱅이초무침 방풍나물장아찌 배추김치	
오후 간식	생신잔치&과일&두유	과일&두유	과일&두유	호두과자&두유	찐옥수수&두유	
석식	잡곡밥 감자옹심이국 갈치무조림 브로콜리흑임자무침 미역오이초무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 닭살야채볶음 우영채조림 근대나물 배추김치	잡곡밥 어묵숙갓국 오리주물럭 땅콩조림 명이나물절임지 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 소고기완자전 알감자조림 깍순볶음 배추김치	잡곡밥 알탕 치킨커들렛&허니소스 옥수수샐러드 해초무침 배추김치	