

2025년 7월 식단표

일자/요일			01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
아침			잡곡밥 홍합살무국 간장두부조림 연근조림 고추잎치 배추김치	잡곡밥 시골된장국 계란찜 느타리버섯볶음 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 두부새우국 메란장조림 도라지나물 김자반 배추김치	잡곡밥 계란탕 고기우조림 호박양념볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 돈야채장조림 고사리볶음 실곤약무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)			515	510	510	505	510
점심			잡곡밥 참치김치찌개 훈제오리부추무침 볼어묵볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돈육불고기 쏘야볶음 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 부대찌개 모듬강정 어묵야채볶음 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 건새우아육국 돈육폭찜 가지볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 종화마파두부 우영흑임자무침 간장깻잎치 배추김치
점심칼로리(Kcal)			635	650	645	635	635
저녁			잡곡밥 청국장찌개 해물콩나물찜 연두부&양념장 오이들깨볶음 배추김치	잡곡밥 어묵우국 코다리옛장조림 감자채볶음 청포묵무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 고추장제육볶음 상추&쌈장 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 생선까스 팽이맛살야채볶음 콩자반 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 닭살콩나물찜 마늘쫀어묵볶음 청포묵김무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			535	545	545	535	540
오전간식			주스	요구르트	두유	주스	요플레
오후간식			버터롤&잼	카스타드	증편	마가레트	찐계란
기능별식이			흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨			흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
경관			고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
저염			야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽
일자/요일	06(일)	07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)	12(토)
아침	잡곡밥 오징어우국 야채계란찜 그린빈스들깨볶음 구이김 배추김치	잡곡밥 한식미역국 돈민찌두부조림 열무된장지짐 수제오이지 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 돈육장조림 무나물볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 동그랑땡야채조림 유부다시마조림 실곤약무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 푸딩계란찜 도라지나물 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 계란파국 메란곤약조림 느타리아채볶음 콩자반 배추김치	잡곡밥 순두부된장국 참치무조림 고사리들깨나물 양념깻잎치 배추김치
아침칼로리(Kcal)	510	515	520	515	510	510	510
점심	잡곡밥 유부우동국 참치야채볶음 묵은지된장지짐 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 춘천닭갈비 새송이굴소스볶음 짬지무우침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 짜장 감자조림 오징어젓 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 돈불고기 오이참깨볶음 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 파육개장 달콤닭강정 미역볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 돈육김치볶음 볼어묵달콤조림 열치아몬드볶음 배추김치	잡곡밥 해물짬뽕국 생선까스 묵은지볶음 도토리묵무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	645	635	650	635	645	650	650
저녁	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육매콤볶음 나박우새우젓지짐 톳나물간장무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 메란볼어묵매콤볶음 호박새우젓볶음 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 돈육야채폭찜 우영채조림 청포묵삼색무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 오징어야채볶음 어묵야채볶음 고추잎치 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 너비아니조림 감자채행볶음 간장깻잎찜 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 마파두부 마늘쫀조림 오이겉절이 배추김치	잡곡밥 한식미역국 닭야채볶음 가지굴소스볶음 오복채무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	530	545	535	545	535	530	530
오전간식	두유	요플레	요구르트	두유	주스	요구르트	유산균음료

오전간식							
오후간식	약과	꿀호떡	버터롤&잼	밤만주	카스타드	찐감자	단호박죽
기능별식이	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽
당뇨	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
경관	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
저염	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽
일자/요일	13(일)	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
아침	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	콩나물국	홍합미역국	황태해장국	시금치된장국	어묵우국	계란탕	유부우동국
	동그랑땡야채조림	계란찜	메추리알장조림	고기두부조림	야채스크램블	돈민찌가지볶음	참치야채볶음
	새송이굴소스볶음	불어묵야채볶음	건두부야채볶음	도라지나물	미역줄기볶음	나박무새우전조림	숙주나물무침
	구이김	양파장아찌	김자반	간장깻잎지	콩자반조림	툇나물간장무침	오징어젓무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)	520	510	515	505	520	510	515
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	감자고추장찌개	사골곰탕	육개장	한식미역국	미소시루	닭곰탕	부대찌개
	제육불고기	미트볼조림	카레	고추장제육볶음	닭고기김치볶음	생선까스	오징어어묵볶음
	호박새우젓볶음	감자매콤조림	무나물볶음	마늘쫄조림	그린빈스야채볶음	느타리야채볶음	무나물
	천사채샐러드	오이무침	도토리묵야채무침	청포묵김버무리	고추잎무침	오복채볶음	꼬시래기간장무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)	645	630	635	640	645	650	645
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	알고니탕	김치어묵국	순두부찌개	청국장찌개	맑은콩나물국	순두부된장국	감자미역국
	돈민찌두부조림	돈채버섯볶음	코다리옛장조림	해물콩나물찜	두부강정	돈육푹찜	돈육갈비양념볶음
	우영채조림	상추&쌈장	감자채볶음	호박새우젓볶음	연근조림	김치햄볶음	새송이조림
	실곤약매콤무침	무생채	오징어젓	먹지양념볶음	묵은지무침	오이부추무침	양념깻잎지
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)	535	540	545	535	540	545	530
오전간식	두유	주스	요구르트	유산균음료	두유	주스	두유
오후간식	마가레트	찐계란	버터롤&잼	증편	꿀호떡	밤만주	카스타드
기능별식이	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽
당뇨	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
경관	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
저염	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽
일자/요일	20(일)	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
아침	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	콩나물국	들깨미역국	감자양파국	시골된장국	들깨버섯탕	팽이계란국	순두부된장국
	메추리곤약조림	푸딩계란찜	고기두부조림	미트볼조림	야채스크램블	참치야채볶음	돈육장조림
	강된장호박볶음	감자채볶음	우영채조림	그린빈스들깨볶음	오이들깨볶음	무나물	묵은지된장지짐
	구이김	버섯장아찌	고추잎무침	멸치볶음	김자반	실곤약오리엔탈무침	청포묵김무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)	515	515	515	515	520	520	510
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	닭개장	장터해장국	시금치된장국	바지락살미역국	닭곰탕	미소장국	김치콩나물국
	훈제오리야채볶음	제육짜장맛볶음	미니돈까스	닭야채볶음	돈육불고기	짜장	오징어야채볶음
	불어묵볶음	미역줄기볶음	느타리야채볶음	나박무지짐	불어묵조림	마늘쫄조림	후랑크양배추볶음
	양배추초절이	오이양파무침	오복지무침	야채피클	새콤무생채	천사채샐러드	콩자반
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)	635	640	635	645	645	635	645
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥

저녁	짬뽕국 떡갈비야채조림 감자고추장조림 도토리묵무침 배추김치	어묵국 닭강정 툇유부조림 청포묵김무침 배추김치	순두부찌개 해물콩나물찜 연근조림 꼬시래기야채무침 배추김치	맑은콩나물국 데리야끼두부찜 맛살팽이볶음 가지양념볶음 배추김치	아욱된장국 생선까스 건두부야채볶음 양념깻잎지 배추김치	어묵무국 고추장제육볶음 도토리묵김치무침 오징어젓무침 배추김치	들깨미역국 동그랑땡조림 호박새우젓볶음 수제오이지 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	540	545	545	535	530	540	545
오전간식	유산균음료	두유	주스	요구르트	요플레	유산균음료	두유
오후간식	약과	마가레트	버터롤&잼	찐감자	카스타드	꿀호떡	단호박죽
기능별식이	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
경관	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
저염	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽
일자/요일	27(일)	28(월)	29(화)	30(수)	31(목)		
아침	잡곡밥 콩나물국 야채계란찜 도라지나물 양념깻잎찜 배추김치	잡곡밥 감자미역국 고기두부조림 열무된장지짐 무생채 배추김치	잡곡밥 두부새우국 메란곤약조림 가지굴소스볶음 김자반 배추김치	잡곡밥 열무된장국 미트볼조림 고사리들깨볶음 청포묵김무침 배추김치	잡곡밥 무채어묵탕 야채스크램블 연근조림 팽이버섯볶음 배추김치		
아침칼로리(Kcal)	515	525	535	520	525		
점심	잡곡밥 콩가루배추국 닭강자조림 사각어묵볶음 먹지볶음 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 돈육김치두루치기 마카로니아채볶음 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 유부우동국 카레 미역줄기볶음 짜사이볶음 배추김치	잡곡밥 인삼닭곰탕 돈갈비양념볶음 마늘쫀건새우볶음 콩자반 배추김치	잡곡밥 육개장 닭곰닭강정 감자조림 오징어젓무침 배추김치		
점심칼로리(Kcal)	635	655	655	645	655		
저녁	잡곡밥 청국장찌개 돈육자장맛볶음 새송이버섯볶음 구이김 배추김치	잡곡밥 알고니탕 미니돈까스 감자채볶음 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 간장코다리조림 느타리아채볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 부대찌개 해물콩나물찜 연두부&양념장 오복지볶음 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 마파두부 게맛살호박볶음 도토리묵무침 배추김치		
저녁칼로리(Kcal)	540	555	545	555	550		
오전간식	주스	두유	요구르트	요플레	주스		
오후간식	약과	밤만주	버터롤&잼	증편	찐계란		
기능별식이	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽		
당뇨	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽		
경관	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽		
저염	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽		
일자/요일							
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심							

점심칼로리(Kcal)							
저녁							
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							