

주간식단표(7월-1주)

영양사 : 전희진



일자/요일				7월 01일 (수)	7월 02일 (목)	7월 03일 (금)	7월 04일 (토)
아침				쌀밥/흰죽 아욱국 계란곤약조림 마늘쫀새우볶음 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부찌개 돈육장조림 오이지무침 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 함박파인청크조림 오징어젖무침 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 황태무국 메추리알무조림 양배추들깨볶음 구이김 배추김치
칼로리(Kcal)				617	650	562	674
점심				쌀밥/버섯죽 미역국 돈육두루치기 새콤오이지무침 상추*쌈장 배추김치	쌀밥/흑임자죽 열무된장국 조기구이 고사리볶음 부추생채 배추김치	쌀밥/크림스프 콩나물국 안동찜닭 도라지오이생채 계절나물 배추김치	쌀밥/참깨죽 근대된장국 가자미양념찜 숙주나물 시금치생채 배추김치
칼로리(Kcal)				650	623	767	752
저녁				쌀밥/들깨죽 유부국 삼선짜장 군만두 매콤무생채 배추김치	쌀밥/야채죽 미역국 생선까스 천사채샐러드 근대나물 배추김치	쌀밥/호박죽 김치찌개 중화식마파두부덮밥 가지볶음 마늘쫀초무침 배추김치	쌀밥/야채죽 순두부찌개 베이컨야채볶음 파리고추찜 계절나물 배추김치
칼로리(Kcal)				764	567	731	811
오전간식				요플레	요플레	요플레	요플레
오후간식				요구르트 마가렛뜨	두유 밤만쥬	요구르트 오예스	굴굴한라봉주스 크라운산도

원산지 쌀(국내산), 배추김치:(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈육고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈등뼈(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 복어채(러시아산) 생선까스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.

주간식단표(7월-2주)

영양사 : 전희진



일자/요일	7월 05일 (일)	7월 06일 (월)	7월 07일 (화)	7월 08일 (수)	7월 09일 (목)	7월 10일 (금)	7월 11일 (토)
아침	쌀밥/흰죽 건새우아욱된장국 닭살카레볶음 미나리무생채 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부백탕 떡갈비조림 깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 계란장조림 오징어젓무침 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 북어채무국 해물완자버섯조림 오이도라지무침 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 코다리조림 호박새우젓볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 열무된장국 캔콩치조림 버섯볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 오징어무국 메추리알곤약조림 계절나물 김구이 배추김치
칼로리(Kcal)	573	602	596	484	550	510	554
점심	쌀밥/완두콩죽 소고기배추국 칼치무조림 연근조림 계절나물 배추김치	쌀밥/야채죽 근대된장국 닭볶음탕 청포묵무침 오이생채 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 콩나물국 훈제오리볶음 목이버섯오이무침 마늘쫀건새우볶음 배추김치	쌀밥/버섯죽 된장찌개 미나리제육볶음 상추+쌈장 고들빼기무말랭이무침 배추김치	쌀밥/흑임자죽 김치콩나물국 안동찜닭 브로컬리*초고추장 얼갈이무침 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 사골우거지국 오징어도라지무침 감자고로끼 고추지무침 배추김치	쌀밥/크림스프 열무된장국 돈가스 양상추샐러드 마늘쫀무침 배추김치
칼로리(Kcal)	567	625	640	640	620	690	601
저녁	쌀밥/들깨죽 들깨미역국 오징어볶음 파리고추불어묵조림 계절나물 배추김치	쌀밥/참깨죽 어묵숙갓국 간장불고기 부추쪽파무침 숙주나물 배추김치	쌀밥/완두콩죽 소고기무국 참치두부조림 계절나물 오이지무침 깍두기	쌀밥/들깨죽 온)도토리묵무사발 가자미구이 콩나물겨자냉채 아삭이고추무침 배추김치	쌀밥/야채죽 바지락순두부찌개 돈육김치찜 파리고추멸치볶음 도토리묵무침 배추김치	쌀밥/호박죽 참치김치찌개 계란찜 맛살미역줄기볶음 마늘쫀초무침 배추김치	쌀밥/야채죽 콩나물국 고등어무조림 연두부양념장 오이부추생채 배추김치
칼로리(Kcal)	662	578	576	631	636	611	583
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후간식	복숭아주스 사과쿠키	요구르트 후레쉬베리	오렌지주스 초코하임	요구르트 마가렛뜨	두유 빅파이	요구르트 단팥빵	ABC주스 쿠크다스
원산지	쌀(국내산), 배추김치(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈육고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈등뼈(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈가스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 북어채(러시아산) 생선가스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)						

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.

주간식단표(7월-3주)

영양사 : 전희진



일자/요일	7월 12일 (일)	7월 13일 (월)	7월 14일 (화)	7월 15일 (수)	7월 16일 (목)	7월 17일 (금)	7월 18일 (토)
아침	쌀밥/흰죽 어묵숙갓국 소불고기 상추무침 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 돈육김치찌개 스크램블에그 브로컬리볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 유부미소국 떡갈비채소볶음 파리고추멸치볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 콩치캔무조림 간장깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 닭안심채소볶음 연근조림 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 두부찜 김치볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 무다시마국 동그랑땡조림 콩나물무침 김구이 배추김치
칼로리(Kcal)	581	579	548	581	635	596	478
점심	쌀밥/완두콩죽 순두부찌개 코다리조림 호박새우젓볶음 오이지무침 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 북어국 훈제오리주물럭 부추생채 콩나물무침 배추김치	쌀밥/야채죽 바지락미역국 돈육김치찜 우엉채조림 브로콜리깨소스무침 배추김치	(초복)쌀밥/닭죽 장각탕 어묵야채볶음 동근오이무침 배추김치	쌀밥/흑임자죽 된장찌개 제육볶음 상추+쌈장 계절나물 배추김치	쌀밥/크림스프 홍합살무국 조기구이 야채샐러드 치커리생채 배추김치	쌀밥/참깨죽 김치콩나물국 닭볶음탕 시금치나물 꼬시래기무침 배추김치
칼로리(Kcal)	695	595	571	751	579	656	624
저녁	쌀밥/들깨죽 소고기무국 베이컨야채볶음 계절나물 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/참깨죽 근대국 고추장불고기 오이쪽파무침 오복채무침 배추김치	쌀밥/완두콩죽 부대찌개 생선까스 느타리버섯볶음 얼갈이나물 배추김치	쌀밥/들깨죽 유부장국 카레소스 단호박고로케 실곤약무침 배추김치	쌀밥/야채죽 오징어무찌개 쏘세지야채볶음 도토리묵김치무침 청경채나물 배추김치	쌀밥/호박죽 순두부백탕 돈육장조림 무생채 우묵무침 배추김치	쌀밥/야채죽 배추된장국 갈치조림 맛살숙주나물무침 부추생채 배추김치
칼로리(Kcal)	599	525	596	660	627	563	575
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후간식	망고주스 밀크쌀과자	요구르트 카스타드	포도주스 땅콩샌드	요구르트 마가렛뜨	두유 밤만쥬	요구르트 오예스	굴굴한라봉주스 크라운산도

원산지 쌀(국내산), 배추김치:(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부:순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈불고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈동뽕(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 북어채(러시아산) 생선까스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩차:대만산)

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.

주간식단표(7월-4주)

영양사 : 전희진



일자/요일	7월 19일 (일)	7월 20일 (월)	7월 21일 (화)	7월 22일 (수)	7월 23일 (목)	7월 24일 (금)	7월 25일 (토)
아침	쌀밥/흰죽 두부새우젓국 오징어무조림 깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기무국 참치두부조림 브로콜리*초장 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 스크램블에그 미역초무침 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 항박파인애플조림 얼갈이나물 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 비엔나새송이버섯볶음 양념깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 건새우아욱국 계란장조림 파리고추멸치볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 김치두부국 돈육간장불고기 오징어젓갈무말랭이무침 김구이 배추김치
칼로리(Kcal)	550	538	475	532	506	510	621
점심	쌀밥/완두콩죽 계란국 짜장덮밥소스 탕수육 단무지부추무침 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 아욱국 팽이버섯소불고기 양배추+쌈장 미나리생채 배추김치	쌀밥/야채죽 부대찌개 고등어무조림 파리고추알감자조림 오이생채 배추김치	쌀밥/버섯죽 경상도소고기국 닭간장조림 미역줄기볶음 마늘쫄락교무침 배추김치	쌀밥/흑임자죽 미소된장국 오징어까스+소스 도라지오이생채 미역줄기볶음 배추김치	쌀밥/크림스프 콩나물국 돈사태찜 숙주오이나물 쪽파부추생채 배추김치	쌀밥/단호박죽 얼갈이국 오징어볶음 도토리묵양념장 콩자반 배추김치
칼로리(Kcal)	689	613	646	678	689	605	536
저녁	쌀밥/들깨죽 근대국 닭가슴살야채볶음 쌈다시마*초장 계절나물 배추김치	쌀밥/참깨죽 복어국 너비아니조림 가지볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/완두콩죽 맑은닭개장 오징어도라지무침 간장고추지 계절나물 배추김치	쌀밥/들깨죽 우거지국 갈치구이 치커리무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥/야채죽 어묵숙갓국 소고기하이라이스 양상추샐러드 오징어젓무침 배추김치	쌀밥/호박죽 맑은순두부국 훈제오리부추볶음 명엽채조림 청경채생채 배추김치	쌀밥/야채죽 맑은육개장 두부조림 감자채볶음 계절나물 배추김치
칼로리(Kcal)	565	583	670	651	559	668	511
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후간식	복숭아주스 사과쿠키	요구르트 후레쉬베리	오렌지주스 초코하임	요구르트 마가렛뜨	두유 빅파이	요구르트 단팥빵	ABC주스 쿠크다스
원산지	쌀(국내산), 배추김치(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈육고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈동뼈(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 복어채(러시아산) 생선까스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)						

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.

주간식단표(7월-5주)

영양사 : 전희진



일자/요일	7월 26일 (일)	7월 27일 (월)	7월 28일 (화)	7월 29일 (수)	7월 30일 (목)	7월 31일 (금)	
아침	쌀밥/흰죽 두부호박새우젓찌개 쇠고기버섯볶음 시금치겉절이 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 훈제오리구이 치커리무침 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 북어채무국 비엔나미니새송이볶음 얼갈이나물 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 어묵썩갓국 닭살카레볶음 파리고추볼어묵조림 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 메추리알조림 오징어젓무침 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 다시마무국 맛살스크램블에그 계절나물 김구이 배추김치	
칼로리(Kcal)	528	683	475	567	525	505	
점심	쌀밥/완두콩죽 콩나물국 돈육두루치기 가지나물볶음 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/콩죽 소고기무국 조기구이 오이양파무침 숙주나물 배추김치	쌀밥/야채죽 바지락된장찌개 묵은지닭찜 도토리묵야채무침 무말랭이무침 배추김치	쌀밥/버섯죽 들깨미역국 오징어돈육야채볶음 양배추*쌈장 청경채생채 배추김치	쌀밥/흑임자죽 감자짜꾸이찌개 떡갈비구이 마늘쫀건새우볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥/크림스프 부대찌개 코다리무조림 도리지도이생채 미역초무침 배추김치	
칼로리(Kcal)	519	584	660	588	632	695	
저녁	쌀밥/들깨죽 바지락무국 닭도리탕 올방개묵무침 오복채무침 배추김치	쌀밥/참깨죽 김치콩나물국 두반장돈불고기 들깨무나물 아삭이고추무침 배추김치	쌀밥/완두콩죽 홍합무국 두부조림 파리고추멸치볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 순두부찌개 캔고등어무조림 오이지채무침 계절나물 배추김치	쌀밥/야채죽 맑은육개장 칼치조림 천사채샐러드 치커리생채 배추김치	쌀밥/호박죽 근대된장국 쇠고기버섯볶음 고사리볶음 시금치무침 배추김치	
칼로리(Kcal)	614	607	521	569	675	594	
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	
오후간식	망고주스 밀크쌀과자	요구르트 카스타드	포도주스 땅콩샌드	요구르트 마가렛뜨	두유 밤만쥬	요구르트 오예스	
원산지	쌀(국내산), 배추김치:(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부:순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈불고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈동뽕(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리 (러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 북어채(러시아산) 생선까스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩차:대만산)						

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.