

2026년 7월 식단표

▶ 2026. 07. 01 ~ 7. 31		*당뇨 저염식관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다. 작성자 : 전희진 영양사				
원산지						
쌀-국내산, 돈육-국내산,두부(대두)-외국산, 베이컨(돈육)-외국산,햄(돈육,계육)-국내산,우육-호주산,우뽀-국내산,조기-중국산, 닭가슴살,닭뿔-국내산,갈치-모로코산,돈등뼈-국내산, 미트볼(돈육,계육)-국내산,탕수육(돈육)-국내산, 김치-중국산 훈제오리-국내산,너비아니(돈육,계육)-국내산, 고등어-국내산,떡갈비-국내산,돈육강정-국내산,모듬햄-국내산						
오전간식 : 홍삼, 도라지배즙, 사과즙, 인진쑥즙						
날짜			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
점심			미역국 돈육두루치기 새콤오이무침 상추*쌈장 배추김치	열무된장국 조기구이 고사리볶음 부추생채 배추김치	콩나물국 안동찜닭 도라지오이생채 계절나물 배추김치	근대된장국 가자미양념찜 숙주나물 시금치생채 배추김치
저녁			유부국 삼선짜장 군만두 매콤무생채 배추김치	미역국 생선까스 천사채샐러드 근대나물 배추김치	김치찌개 중화식마파두부덮밥 가지볶음 마늘쫄초무침 배추김치	순두부찌개 베이컨야채볶음 파리고추찜 계절나물 배추김치
간식			참깨전병/두유	방울토마토/차	롤케익/두유	요거트/견과류
날짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
점심	근대된장국 닭볶음탕 청포묵무침 오이생채 배추김치	콩나물국 훈제오리볶음 목이버섯오이무침 마늘쫄건새우볶음 배추김치	된장찌개 미나리제육볶음 상추+쌈장 고들빼기무말랭이무침 배추김치	김치콩나물국 안동찜닭 브로컬리*초고추장 얼갈이무침 배추김치	사골우거지국 오징어도라지무침 감자고로케 고추지무침 배추김치	열무된장국 돈까스 양상추샐러드 마늘쫄무침 배추김치
저녁	어묵쌈국 간장불고기 부추쪽파무침 숙주나물 배추김치	소고기부국 참치두부조림 계절나물 오이지무침 깍두기	온)도토리묵무사발 가자미구이 콩나물겨자냉채 아삭이고추무침 배추김치	바지락순두부찌개 돈육김치찜 파리고추멸치볶음 도토리묵무침 배추김치	참치김치찌개 계란찜 맛살미역줄기볶음 마늘쫄초무침 배추김치	콩나물국 고등어무조림 연두부양념장 오이부추생채 배추김치
간식	요거트/견과류	바나나/차	샌드위치/두유	찐감자/차	시루떡/차	요거트/견과류
날짜	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
점심	복어국 훈제오리주물럭 부추생채 콩나물무침 배추김치	바지락미역국 돈육김치찜 우영재조림 브로콜리깨소스무침 배추김치	삼계탕 어묵야채볶음 등근오이무침 배추김치	된장찌개 제육볶음 상추+쌈장 계절나물 배추김치	홍합살무국 조기구이 야채샐러드 치커리생채 배추김치	김치콩나물국 닭볶음탕 시금치나물 꼬시래기무침 배추김치
저녁	근대국 고추장불고기 오이쪽파무침 오복채무침 배추김치	부대찌개 생선까스 느타리버섯볶음 얼갈이나물 배추김치	유부장국 카레소스 단호박고로케 실곤약무침 배추김치	오징어무찌개 쏘세지야채볶음 도토리묵김치무침 청경채나물 배추김치	순두부백탕 돈육장조림 무생채 우묵무침 배추김치	배추된장국 갈치조림 맛살숙주나물무침 부추생채 배추김치
간식	요거트/견과류	복숭아/차	화채	물만두 /차	카스테라/두유	요거트/견과류
날짜	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
점심	아욱국 팽이버섯소불고기 양배추+쌈장 미나리생채 배추김치	부대찌개 고등어무조림 파리고추알감자조림 오이생채 배추김치	경상도소고기국 닭간장조림 미역줄기볶음 마늘쫄락교무침 배추김치	미소된장국 오징어까스+소스 도라지오이생채 미역줄기볶음 배추김치	콩나물국 돈사태찜 숙주오이나물 쪽파부추생채 배추김치	얼갈이국 오징어볶음 도토리묵양념장 콩자반 배추김치
저녁	복어국 너비아니조림 가지볶음 계절나물 배추김치	맑은닭개장 오징어도라지무침 간장고추치 계절나물 배추김치	우거지국 갈치구이 치커리무침 콩나물무침 배추김치	어묵쌈국 소고기하이라이스 양상추샐러드 오징어젖무침 배추김치	맑은순두부국 훈제오리부추볶음 명엽채조림 청경채생채 배추김치	맑은육개장 두부조림 감자채볶음 계절나물 배추김치
간식	요거트/견과류	참외/차	증편/차	달걀/식혜	바나나/차	요거트/견과류
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
점심	소고기부국 조기구이 오이양파무침 숙주나물 배추김치	바지락된장찌개 묵은지닭찜 도토리묵야채무침 무말랭이무침 배추김치	늘깨미역국 오징어돈육야채볶음 양배추*쌈장 청경채생채 배추김치	감자짜갈이찌개 떡갈비구이 마늘쫄건새우볶음 콩나물무침 배추김치	부대찌개 코다리무조림 도리지도이생채 미역초무침 배추김치	
저녁	김치콩나물국 두반장돈불고기 들깨무나물 아삭이고추무침 배추김치	홍합무국 두부조림 파리고추멸치볶음 계절나물 배추김치	순두부찌개 캔고등어무조림 오이지채무침 계절나물 배추김치	맑은육개장 칼치조림 천사채샐러드 치커리생채 배추김치	근대된장국 쇠고기버섯볶음 고사리볶음 시금치무침 배추김치	
간식	요거트/견과류	사과/차	카스타드/차	약과/두유	백설기	

로템실버주간보호