

7월 식단표

2026.07.26 – 2026.08.01



요일/ 일자	일 07/26	월 07/27	화 07/28	수 07/29	목 07/30	금 07/31	토 08/01
아침	잡곡밥/계실죽	잡곡밥/단호박죽	잡곡밥/들깨죽	잡곡밥/흑미죽	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/버섯죽	잡곡밥/계실죽
	황태콩나물국	감자부추국	김치콩나물국	얼갈이소고기국	유부맑은국	감자미역국	사골우거지국
	두부양념조림	가자미찜	목이버섯계란장조림	붕어묵콩나물찜	돼지고기단호박조림	고등어묵은지조림	왕만두찜
	삼색겨자채	건새우마늘쫀득볶음	새우젓호박볶음	연근조림	짜리고추찜쌀찜	토마토달걀볶음	모듬콜리+초장
	수제깻잎지	고들빼기지	열무나물	미역줄기볶음	알배추나물	치커리생채	고사리나물
	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치
	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
	6F_호박잎숙쌈+쌈장	6F_감자샐러드	6F_김구이+양념장	6F_에그마요샐러드	6F_후실피샐러드	6F_깻잎숙쌈+양념장	6F_고구마샐러드
칼로리	576kcal	582kcal	584kcal	579kcal	588kcal	584kcal	582kcal
점심	잡곡밥/참치야채죽	완두콩밥/완두콩죽	잡곡밥/버섯죽	잡곡밥/김계란죽	잡곡밥/흑임자죽	잡곡밥/들깨죽	잡곡밥/야채죽
	유부장국	순두부계란국	물만두국	냉이된장국	나주식곰탕	시래기된장국	김치어묵국
	연양식바삭불고기	제육김치볶음	삼치구이	통들개 고사리불고기	방어구이	고추장불고기	치킨까스유린기
	야채고로케+케찹	멸치볶음	숙주계란볶음	잡채어묵볶음	야채계란찜	파프리카감자채볶음	카레소스
	오이절임	콩자반	파래무무침	무나물	노각무침	상추겉절이	톳 액젓무침
	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치
	그린샐러드	마카로니콘샐러드	그린샐러드	그린샐러드	그린샐러드	그린샐러드	그린샐러드
	6F_열대과일	6F_자두	6F_방울토마토	6F_복숭아	6F_오렌지	6F_바나나	6F_참외
칼로리	590kcal	594kcal	591kcal	596kcal	588kcal	594kcal	589kcal
저녁	잡곡밥/흑미죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/계실죽	잡곡밥/브로콜리죽	잡곡밥/고구마죽	잡곡밥/밤콩죽	잡곡밥/콩죽
	콩나물국	들깨감자호박국	아욱된장국	북어감자국	호박고차장찌개	소고기탕국	콩가루배추국
	훈제오리단호박찜	함박스테이크	동그랑땡전	오징어순대볶음	닭가슴살참깨무침	들기름두부구이	버섯소불고기
	명엽채볶음	참깨냉우동	가지나물무침	모든버섯볶음	두부조림	삼색나물	콩나물맛살냉채
	무말랭이지	우엉견과류조림	시금치나물	양배추채썰나물	얼갈이겉절이	미나리오이무침	근대나물
	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치	포기김치/물김치
	보리차	매실차	자몽차	유자차	메밀차	생강차	모과차
	6F_연두부찜+양념장	6F_브로콜리 계란찜	6F_애호박전	6F_연두부찜+오리엔	6F_감자떡완자구이	6F_계란말이	6F_두부강정
칼로리	589kcal	591kcal	580kcal	588kcal	590kcal	584kcal	592kcal
오전 간식	약 과 내사랑포도	파인애플	딸기잼쿠키 비피더스	백년초한과 수정과	미니치즈후레시빵 요구르트	수 박	카스테라 우 유
오후 간식	보리과자 딸기요거트	밤만쥬 내사랑사과	갱시기죽	칼슘콩도넛 우 유	망고요거트	미니단팥빵 내사랑오렌지	찐고구마 요구르트
비고							

