

식단계획표

제공기간 : 2026. 07. 13 (월) ~ 2026. 07. 19 (일)

영양사 : 임세진

구 분		7월 13일 월요일	7월 14일 화요일	7월 15일 수요일	7월 16일 목요일	7월 17일 금요일	7월 18일 토요일	7월 19 일요일
조식	일반식	잡곡밥 누룽지탕 두부양념조림 실치볶음 해초샐러드 배추김치	잡곡밥 감자계란국 스모크햄야채볶음 가지나물 마늘쫀지무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돈육그린빈볶음 얼갈이나물 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 애호박새우젓국 스크램블에그 들깨무나물 깻잎장아찌 배추김치	잡곡밥 민물새우배춧국 감자장조림 참나물무침 무말랭이지무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 동그랑땡야채조림 어묵야채볶음 오이장아찌 배추김치	잡곡밥 콩나물국 해물야채볶음 열무나물 도시락김 배추김치
	죽	아몬드죽	땅콩죽	강낭콩죽	대추죽	계란야채죽	흑임자죽	땅콩죽
	미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음
	간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
중식	일반식	완두콩밥 콩나물김치국 고등어무조림/구이 명엽채파리고추볶음 오이도라지생채 배추김치	카레덮밥 우거지된장국 오리불고기 콩샐러드 배추김치	<초복> 영양닭죽/삼계탕 오징어젓갈무침 열무나물/겉절이 황도화채 석박지	잡곡밥 오이미역냉국 해물우동볶음 두부두반장조림 꼬들단무지무침 배추김치	잡곡밥 북어계란국 제육볶음 꽃맛살야채볶음 상추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 갈치감자조림 야채춘권*칠리소스 쪽파무생채 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 닭볶음탕 우엉채조림 올방개묵무침 배추김치
	죽	옥수수죽	바지락살야채죽	닭야채죽	참치야채죽	아몬드죽	녹두죽	표고버섯야채죽
	미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음
	간식	울무차	자두쥬스	찐감자/수정과	후레쉬크림빵/매실차	요플레	토마토쥬스	바나나
석식	일반식	잡곡밥 바지락살미역국 제육볶음 도토리묵김무침 애호박나물 배추김치	잡곡밥 쌀국수 새송이메추리알조림 무생채 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 순두부계란국 코다리무조림 연근흑임자무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 어묵무국 떡갈비야채조림 콩나물무침 갈치숙젓무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 병어무조림 썩갓나물무침 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 떡국 쇠고기팽이버섯볶음 얼갈이나물 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 골뱅이소면무침 새송이버섯볶음 마늘쫀지무침 배추김치
	죽	새우살야채죽	흑임자죽	홍합살야채죽	옥수수죽	새우살야채죽	강낭콩죽	녹두죽
	미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음
	원산지	쌀: 국내산 배추: 국내산 고추: 국내산	김치 우육: 호주산 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산	고등어, 참치, 방어: 국내산 동태: 러시아	임연수: 미국산 아귀, 가자미, 갈치, 대구: 수입산 (*갈치살: 국산)	낙지, 주꾸미: 태국 계란: 국내산 두부(콩): 수입산	홍합살, 바지락살: 중국산 새우살, 오징어: 수입산	기타가공품: 별도표시