7월 식단표

(관내 각 가정과 사회복지시설 등에서 균형 잡힌 식생활에 활용할 수 있도록 식단을 게시합니다.)

월	화	수	목	금
				7월 1일
				잡곡밥
				옥수수스프
				함박스테이크
				양배추샐러드
				무말랭이무침
				배추김치/물김치
7월 4일	7월 5일	7월 6일	7월 7일	7월 8일
잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
콩비지찌개	조랭이떡국	냉면	얼갈이된장국	들깨탕
순살닭강정	낙지볶음	숯불돼지고기	삼치구이	등뼈김치찜
마늘쫑마른새우볶음	미역초무침	쌈무	메추리알샐러드	도토리묵무침
숙주나물	무나물	요구르트	무생채	시금치나물
배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치
7월 11일	7월 12일	7월 13일	7월 14일	7월 15일
잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
얼큰짬뽕국	배추콩가루국	누룽지	닭칼국수	순두부찌개
후르츠탕수육	고등어무조림	소불고기	참치김치볶음	찹스테이크
연근조림	취나물볶음	쑥갓나물	근대나물무침	새송이볶음
비름나물무침	참나물흑임자무침	더덕장아찌	미나리나물	부추무침
배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치
7월 18일	7월 19일	7월 20일	7월 21일	7월 22일
잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
돈육김치찌개	새우젓국	청포묵국	알탕	쇠고기무국
다진소고기호박전	갈치구이	옥수수계란말이	두부두루치기	닭갈비
꼬시래기무침	도라지초무침	궁중떡볶이	참나물무침	취나물볶음
열무나물	쪽파김무침	꽈리고추무침	감자조림	멸치조림
배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치
7월 25일	7월 26일	7월 27일	7월 28일	7월 29일
잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
시래기된장국	계란국	순대국	콩국수	김치찌개
마파두부	치즈카레	생선까스	동그랑땡	돼지갈비찜
돈육피망볶음	어묵볶음	땅콩조림	양파절임	숙주나물
해초샐러드	깍두기	부추와 양파	깻잎순나물	김자반
배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치	배추김치/물김치

※식단가에 따라 다른 재료(단백질->단백질, 채소->채소)로 변경하셔도 됩니다.