

식단표 정보

식단기간: 2026-07-20 ~ 2026-07-26

식단일자	조 식	중 식	석 식	간 식
2026-07-20 (월요일)	보리밥 쇠고기미역국(한우) 녹두죽 두부참치조림 열무나물 김치	찰현미밥 돈육김치찌개 (돈육, 국내산) 달걀야채찜 취포채볶음 오이양파무침 김치	보리밥 재첩살미소된장국 한식카레라이스 (돈육, 국내산) 깍두기	랏토픽유산균음료
2026-07-21 (화요일)	보리밥 어묵김치찌개 흑임자죽 돼지고기장조림 (국내산) 단배추나물 김치	차돌청국장찌개 (차돌박이, 미국산) 무청버섯밥, 양념장 오징어숙회무침 (오징어, 원양) 배추겉절이	보리밥 복주머니만두국 고추잡채덮밥 (돈육, 국내산) 단무지	
2026-07-22 (수요일)	우유, 콘푸레이크, 대만산 드워치 보리밥, 감자맑은국, 주꾸 미볶음(베트남), 달걀스크 램블, 김치	보리밥 쇠고기육개장 (한우) 오징어젓갈무침 풋고추, 쌈장 깍두기	보리밥 호박잎된장국 고등어양념찜 (고등어, 국내산) 양배추살라미볶음 다시마채무침 김치	
2026-07-23 (목요일)	보리밥 버섯된장찌개 땅콩죽 분홍소세지전 삭힌명태살파무침 김치	귀리밥 콩나물냉국 닭다리살감자조림 (닭, 국내산) 마카로니샐러드 쇠미역, 초장 김치	스팸김치찌개 콩나물밥, 양념장 (쇠고기, 한우) 김치	
2026-07-24 (금요일)	보리밥 들깨버섯국 단호박죽 코다리무조림 (원양) 취나물무침 김치	콩국수 굴림만두 겉절이김치	불밥 아구매운탕 (아구, 국내산) 두부구이, 양념장 진미고추장볶음 참나물무침 김치	
2026-07-25 (토요일)	우유, 콘푸레이크, 부드러운 운연유크림빵 보리밥, 북어국, 계란말이, 무쪽파생채, 김치	〈중복〉 삼계탕 (닭, 국내산) 오이파프리카무침 깍두기	보리밥 어묵맑은국 소보로비빔밥 (쇠고기, 한우) 김치	저녁간식: 수박
2026-07-26 (일요일)	보리밥 차돌된장찌개 (차돌, 미국산) 새우살야채죽 야채범벅동그랑땡 호박볶음 김치	흑미밥 황태수제비국 비엔나케찹볶음 깻잎순조림 숙주나물 김치	쇠고기주먹밥 (한우) 컵라면 (무파마, 도시락, 신라면통 바, 짜파게티) 김치	저녁간식: 삶은고구마