


2019년 7월 식단표

	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	잡곡밥 만두국 쥐포채무침 소고기청경채볶음 된장콩잎	잡곡밥 김치어묵콩나물국 삼치구이 어묵조림 참나물무침	찰밥 소고기미역국 조기찜 잡채 숙주나물	잡곡밥 배추된장국 안동찜닭 일미도라지무침 미나리무침	잡곡밥 버섯육개장 부추전 잔멸치건과류볶음 가지나물무침	오므라이스 오이미역냉국 양파장아찌 해물파전 깍두기
오후	호박죽	과일	생신잔치	과일	삶은달걀/두유	과일
	8	9	10	11	12	13
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	잡곡밥 청국장찌개 돈볼고기 상추쌈/쌈장 콩나물무침	잡곡밥 연두부탕 갈치구이 숙주맛살냉채 건파래무침	잡곡밥 건새우아욱국 메추리알곤약조림 건취나물무침 양념고추	잡곡밥 재첩국 너비아니구이 열무된장나물 명란젓무침	백미 전복삼계탕 오이무침 양파장아찌 김실파무침	백미 생선가스 미소된장국 단무지무침 콩나물무침
오후	양송이소프	과일	떡/매실차	과일	삶은감자/두유	과일
	15	16	17	18	19	20
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	잡곡밥 소고기무국 미역줄기볶음 동그랑땡 낙지젓무침	잡곡밥 황태국 간고등어구이 숙주미나리무침 오이생채	잡곡밥 팽이버섯계란국 가지찜 옥수수야채전 버섯장조림	잡곡밥 맑은순두부국 훈제오리냉채 부추겉절이 상추쌈/양념장	잡곡밥 오이미역냉국 돈육김치조림 실곤약샐러드 김부각	백미 짜장소스 계란실파국 오이생채 야채전
오후	단팥죽	과일	떡/수정과	과일	삶은고구마/두유	과일
	22	23	24	25	26	27
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	백미 돼지국밥 부추겉절이 오이고추된장무침 깍두기	잡곡밥 들깨다슬기국 가자미호박조림 청포묵무침 김장아찌	콩나물밥/양념장 미소된장국 애호박볶음 두부조림 오징어젓무침	잡곡밥 맑은조개국 소불고기 모듬쌈/쌈장 양념고추지	잡곡밥 어묵무국 명태전 비름나물 브로콜리/초장	백미 근대된장국 김치두루치기 갯잎호박잎찜 도라지무침
오후	샌드위치/매실차	과일	떡/식혜	과일	단호박찜/두유	과일
	29	30	31	* 사상구 보건소 참조 * * 배추김치 기본제공* (국내산)		
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트			
중식	백미 유부된장국 카레 미역줄기볶음 단무지	백미 콩국수 아삭된장무침 시금치나물 된장콩잎지	잡곡밥 콩나물국 순대야채볶음 노각무침 아몬드멸치볶음			
오후	물만두	과일	약과/미숫가루			

* 위 식단은 센터 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다