

2015년 7월 식단표

	월	화	수	목	금
			1	2	3
점심			잡곡밥 아욱된장국 소고기장조림 깻잎순멸치조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 북어계란국 해물동그랑땡전 브로콜리/초장 단배추나물 배추김치	잡곡밥 애호박전국 가자미무조림 오이맛살무침 비름나물 배추김치
간식			요거트/단팥죽	건강차/과일	요거트/백설기
	6	7	8	9	10
점심	잡곡밥 순두부찌개 갈치구이 애호박나물 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 호박잎된장국 제육두루치기 감자곤약조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 콩치무조림 양배추겉절이 마늘쫀볶음 배추김치	잡곡밥 감자수제비국 닭고추장조림 도토리묵무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 동태매운탕 버섯굴소스볶음 양배추쌈 오이부추무침 배추김치
간식	건강차/찜감자	건강차/두유	요거트/단호박죽	건강차/과일	요거트/계란토스트
	13	14	15	16	17
점심	잡곡밥 반계탕 오이맛살겨자채 실곤약샐러드 배추김치	잡곡밥 오징어무국 코다리무조림 가지나물 참나물무침 배추김치	잡곡밥 근대국 삼겹살김치볶음 상추, 깻잎쌈 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 어묵국 두부조림 건새우멸치조림 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 물만두국 함박스테이크 무생채 시금치나물 배추김치
간식	건강차/찜단호박	건강차/두유	요거트/전복죽	건강차/과일	요거트/연두부
	20	21	22	23	24
점심	잡곡밥 콩나물무국 명태포전 계란야채찜 야채샐러드 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 가자미카레구이 브로콜리피망볶음 멸치파리고추볶음 배추김치	잡곡밥 시락국 해물부추전 숙주나물 연두부/양념장 배추김치	잡곡밥 북어콩나물국 탕수육 양배추초무침 연근조림 배추김치	잡곡밥 들깨무국 계란김말이 가지나물 파리고추찜 배추김치
간식	건강차/찜고구마	건강차/두유	요거트/참깨죽	건강차/과일	요거트/핫케이크
	27	28	29	30	31
점심	잡곡밥 된장국 닭가슴살장조림 도라지오이무침 어묵조림 배추김치	팔찰밥 쇠고기미역국 조기구이 고사리들깨볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 김치찌개 콩치구이 두부조림 고구마줄기볶음 배추김치	잡곡밥 두부탕국 쇠고기불고기 호박나물 상추, 깻잎쌈 배추김치	카레라이스 실파계란국 고구마튀김 단무지무침 배추김치
간식	건강차/찜만두	건강차/생신잔치	요거트/찜계란	건강차/과일	요거트/소면