

7월 식단표

월	화	수	목	금
3	4	5	6	7
밥 미역팽이된장국 가자미구이&양념장 잡채 청포묵무침 청경채겉절이 김치	밥 도토리묵국 제육가지볶음 총무식어묵무침 양배추, 근대쌈&쌈장 콩나물무침 김치	밥 소고기탕국 새우까스&타르소스 부추순두부장 애호박버섯볶음 열갈이겉절이 깍두기	밥 감자국 돼지고기채피망볶음 맛살옥수수전 김가루건과류무침 열무겉절이 깍두기	밥 열갈이된장국 목은지닭찜 두부양념조림 깻잎양념 가지무침 깍두기
10	11	12	13	14
밥 순두부계란국 깍풍기 오징어무조림 햄양배추볶음 숙주나물 김치	밥 반계탕 두부구이&양념장 명엽채고추장무침 아삭고추, 오이&쌈장 썩갠무침 깍두기	밥 콩나물국 오삼불고기 옥수수두부계란찜 상추깻잎쌈&쌈장 무미나리생채 김치	밥 근대된장국 미트볼펜네파스타 옛날소시지전 도토리묵무침 사과양배추초무침 김치	참치생야채비빔밥 맑은두부국 카레사모사&케첩 우엉땅콩조림 깍두기 요구르트
17	18	19	20	21
밥 소고기미역국 오징어떡볶음 햄스크램블에그 건파래볶음 열갈이무침 김치	밥 된장찌개 돼지고기짜리고추조림 하얀순대볶음 후랑크야채볶음 꼬시래기무침 김치	밥 오징어탕국 닭데리소스조림 완자전 구운맛김 오이무침 깍두기	밥 계란부추국 고등어무조림 너비아니구이&소스 두부조림 깻잎순볶음 깍두기	밥 감자수제비국 연양식불고기 맛살샐러드 마늘쫄고추장무침 참나물겉절이 깍두기
24	25	26	27	28
밥 아욱된장국 간장닭떡갈비 명엽채볶음 청경채유부무침 고추양파쌈장무침 김치	밥 미역국 마파두부 생선가스&소스 메추리알곤약장조림 오이지무침 깍두기	밥 양배추두부국 돼지고기김치찜 비엔나야채볶음 느타리버섯볶음 숙주나물무침 깍두기	밥 어묵채국 코다리떡조림 치킨너겟&소스 멸치아몬드볶음 콩나물무침 김치	밥 계란파국 짜장소스 비빔만두 마카로니콘샐러드 단무지무침 김치
31				
밥 유부된장국 돼지간장불고기 불어묵조림 부추계란볶음 양배추무침 깍두기	<원산지> 쌀:국내산 / 김치류 : 국내산(배추:국내산, 고춧가루:국내산) / 소고기:호주산 / 돼지고기:국내산 / 닭고기:국내산, 브라질산 / 오징어:페루산 / 소고기 식육가공품:호주산 / 돼지고기 식육가공품:국내산 / 닭고기 식육가공품:국내산 / 콩:수입산 ※식단은 식자재 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.			

○ 업체명 : (사)여성이만드는세상 해피푸드

○ 영양사 : 구 명 속

