

# 식단표

2025년 07월

(유성)플래티늄

구분			화(07.01)	수(07.02)	목(07.03)	금(07.04)	토(07.05)
아침 식단			쌀밥 감자양파국 돈채굴소스볶음 새우젓고추무침 숙주나물 배추김치	쌀밥 게살순두부탕 닭살브로콜리볶음 오복지무침 수제깻잎찜 배추김치	쌀밥 소고기무국 야채계란찜 비빔오징어젓무침 취나물된장무침 배추김치	쌀밥 근대된장국 우채숙주볶음 연두부/양념장 콩나물무침 배추김치	쌀밥 들깨버섯국 로제닭살볶음 건파래무침 얼갈이나물 배추김치
점심 식단			쌀밥 북어해장국 유니짜장 마늘쫀어묵볶음 단호박샐러드 배추김치	쌀밥 재첩된장국 토마토미트볼조림 삼색잡채 오이미역초무침 배추김치	쌀밥 들깨수제비국 가자미튀김 베이컨감자범벅 월남쌈샐러드 배추김치	쌀밥 잔치국수 국수고명 닭갈비 사과오이무침 열무김치	쌀밥 콩비지찌개 임연수구이 건새우마늘쫀볶음 오이양파무침 배추김치
저녁 식단			쌀밥 근대팽이장국 생선까스/소스 청포묵김가루무침 마카로니샐러드 배추김치	쌀밥 어묵속갓국 참치두부조림 새송이간장조림 근대나물 배추김치	쌀밥 배추된장국 간장찜닭 팽이미역줄기볶음 얼갈이나물 배추김치	쌀밥 감자미역국 쭈꾸미간장불고기 도토리묵김치무침 도라지나물 배추김치	쌀밥 청국장찌개 오징어간장조림 애호박야채볶음 고춧잎나물 배추김치
오후 간식			찐고구마/매실주스	카스타드/요구르트	요플레	치즈케이크/요구르트	후레쉬베리/요구르트
구분	일(07.06)	월(07.07)	화(07.08)	수(07.09)	목(07.10)	금(07.11)	토(07.12)
아침 식단	쌀밥 소고기해장국 새우완자볶음 단호박팔조림 참나물무침 배추김치	쌀밥 북어무국 연두부계란찜 잔멸치건포도볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥 홍합살무국 닭살감자조림 영양콩조림 근대나물 배추김치	쌀밥 감자양파국 우채마늘쫀볶음 건새우무찜 숙주나물 배추김치	쌀밥 사골국 두부야채조림 햄어묵볶음 오복지무침 배추김치	쌀밥 맑은미역국 가자미무조림 모듬버섯볶음 고춧잎지무침 배추김치	쌀밥 북어무국 계란곤약장조림 간장고추지무침 무들깨나물 배추김치
점심 식단	쌀밥 근대된장국 훈제오리아채볶음 팽이미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	쌀밥 순수제비국 낙불새(낙지불고기새우) 탕평채 과일샐러드 배추김치	쌀밥 버섯된장국 코다리콩나물찜 집계맛살튀김/양배추샐러드 도토리묵야채무침 배추김치	쌀밥 만두전골 돈까스/소스 실곤약백묵이냉채 명엽채조림 배추김치	쌀밥/열무비빔밥 건새우아욱된장국 한돈잡채 미나리무생채 계란후라이 배추김치	쌀밥 도토리묵냉국 닭갈비 들기름막국수 콘샐러드 배추김치	쌀밥 육개장 훈제오리볶음 명엽채조림 양상추샐러드 배추김치
저녁 식단	쌀밥 콩가루배추국 간장찜닭 브로콜리굴소스볶음 취나물 배추김치	쌀밥 소고기샤브국 생선까스/소스 고사리들깨볶음 오이미역초무침 배추김치	쌀밥 조랭이미역국 마파두부 시래기지짐 노각무침 배추김치	쌀밥 오징어찌개 계란곤약장조림 맛살겨자무침 무들깨나물 배추김치	쌀밥 맑은콩나물국 돈육폭찜 호박새우젓볶음 양배추찜/쌈장 배추김치	쌀밥 시래기장국 우채마늘쫀볶음 베이컨감자조림 청경채겉절이 배추김치	쌀밥 맑은오징어무국 돈채김치볶음 감자채볶음 열무겉절이 배추김치
오후 간식	요플레	찐감자/요구르트	무화과빵/요구르트	바나나/요구르트	수박화채	요플레	딸기파운드/요구르트

구분	일(07.13)	월(07.14)	화(07.15)	수(07.16)	목(07.17)	금(07.18)	토(07.19)
아침 식단	쌀밥 달걀팽이국 쭈꾸미낙지볶음 들깨도라지숙채 취나물무침 배추김치	쌀밥 몽실순두부찌개 너비아니아채볶음 가지나물 무생채 배추김치	쌀밥 시금치된장국 버섯소불고기 다짐무말랭이 단호박팔조림 배추김치	쌀밥 누룽지탕 대구무조림 비빔오징어젓무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥 시래기된장국 우채가지볶음 돌자반볶음 참나물무침 배추김치	쌀밥 버섯찌개 햄스크램블에그 브로콜리볶음 열무나물 배추김치	쌀밥 홍합살무국 돈육굴소스볶음 파래쪽파무침 고사리나물 배추김치
점심 식단	쌀밥 동태지리탕 고사리돈육볶음 어묵야채볶음 숙주나물 배추김치	쌀밥 부대찌개 코다리옛장조림 베이컨고구마채볶음 열무나물 배추김치	쌀밥 맑은콩나물국 닭볶음탕 어묵잡채 건파래무침 배추김치	쌀밥 소고기미역국 청양마요미트볼 아몬드멸치볶음 참외오이무침 배추김치	쌀밥 등뼈감자탕 크래미계란말이 소시지케찹볶음 마카로니콘샬러드 배추김치	쌀밥 녹두삼계탕 참나물맛살전 고추장마늘쫄지무침 모듬야채/쌈장 미니깍두기	쌀밥 소고기미역국 오징어두루치기 감자당근조림 숙주나물 배추김치
저녁 식단	쌀밥 청국장찌개 닭살야채볶음 호박새우젓볶음 마늘쫄락교고추장무침 배추김치	쌀밥 소고기탕국 해물볶음우동 미역줄기팽이볶음 얼갈이나물 배추김치	쌀밥 꽃게된장국 돈채피망볶음 고로케/케찹 우엉고추장무침 배추김치	쌀밥 달걀부추국 순대야채볶음 브로콜리흑임자무침 도라지숙채 배추김치	쌀밥 감자양파국 깻잎닭갈비 명엽채조림 숙주맛살무침 배추김치	쌀밥 유부팽이장국 김치제육볶음 잔멸치아몬드조림 양배추찜/쌈장 배추김치	쌀밥 복어콩나물국 녹두전/양파초간장 실곤약야채무침 시래기나물 배추김치
오후 간식	요플레	카스타드/요구르트	인절미단팥빵/요구르트	찐고구마/요구르트	요플레	수박	에이스/매실주스
구분	일(07.20)	월(07.21)	화(07.22)	수(07.23)	목(07.24)	금(07.25)	토(07.26)
아침 식단	쌀밥 누룽지탕 닭고기장조림 스모크햄야채볶음 근대나물 배추김치	쌀밥 시금치된장국 야채계란찜 새우살호박볶음 고춧잎나물 배추김치	쌀밥 콩가루배추국 코다리무조림 혼합콩조림 얼갈이나물 배추김치	쌀밥 황태미역국 계란장조림 도라지오이무침 열무나물 배추김치	쌀밥 감자양파국 간장불고기 돌자반볶음 무짬아찌무침 배추김치	쌀밥 누룽지탕 소고기마늘쫄볶음 참치애호박볶음 양배추생채 배추김치	쌀밥 시래기장국 야채계란찜 맛살브로콜리볶음 오복지무침 배추김치
점심 식단	쌀밥 유부장국 팽이소불고기 멸치땅콩조림 가지나물 배추김치	쌀밥 해물순두부찌개 안동찜닭/당면 베이컨감자채볶음 노각부추무침 배추김치	쌀밥 가쓰오어묵국 돈육짜장소스 비빔야채만두 유자단무지냉채 배추김치	쌀밥 손수제비국 돼지두루치기 새송이야채볶음 비름나물 배추김치	쌀밥 옹심이계란국 갈치무조림 마늘쫄호박볶음 숙주나물 배추김치	쌀밥 어묵국수 국수고명 생선까스/소스 느타리아채볶음 배추김치	쌀밥 돈육김치찌개 버섯소불고기 명엽채조림 가지나물 배추김치
저녁 식단	쌀밥 올갱이수제비국 돈채김치볶음 온두부/양념장 건취나물 배추김치	쌀밥 조랭이떡만두국 삼치시래기조림 맛살팽이볶음 무생채 배추김치	쌀밥 부대찌개 닭살바베큐조림 가지양념볶음 열무나물 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 소보로두부조림 어묵야채볶음 양념깻잎지 배추김치	쌀밥 소머리국밥 동그랑땡전 토마토아보카도무침 풋고추멸치볶음 배추김치	쌀밥 아욱국 깻잎오리불고기 연근조림 콩나물무침 배추김치	쌀밥 콩가루배추국 임연수무조림 진미채우엉엿장조림 얼갈이나물 배추김치
오후 간식	요플레	찐감자/요구르트	고구마케이크/요구르트	요플레	머핀/요구르트	찐계란/요구르트	카스타드/요구르트

구분	일(07.27)	월(07.28)	화(07.29)	수(07.30)	목(07.31)		
아침 식단	쌀밥 누룽지탕 두부양념조림 아몬드잔멸치조림 무들깨나물 배추김치	쌀밥 올갱이부추국 돈채야채볶음 연두부/양념장 비빔오징어젓 배추김치	쌀밥 무들깨국 새송이돈장조림 청포묵김가루무침 수제깻잎찜 배추김치	쌀밥 순두부백탕 코다리무조림 만두찜/양념장 콩나물무침 배추김치	쌀밥 누룽지탕 너비아니아채볶음 파래쪽파무침 다짐무말랭이지 배추김치		
점심 식단	쌀밥 근대장국 치즈함박/소스 건파래시금치무침 숙주미나리나물 배추김치	쌀밥 백짬뽕순두부찌개 옛날소세지전 느타리미나리초무침 망고바나나샐러드 배추김치	쌀밥 건새우아욱장국 꽃게달볶음탕 치커리사과무침 열무겉절이 배추김치	쌀밥 꽃게해물탕 한방수육/쌈야채 브로콜리아채볶음 참나물꼬막살무침 배추김치	쌀밥 김치어묵국 마크니커리 치킨까스/소스 콩나물무침 배추김치		
저녁 식단	쌀밥 어묵속갓국 쭈꾸미야채볶음 맛살마늘쫄볶음 취나물무침 배추김치	쌀밥 명란된장찌개 미트볼파인조림 백목이버섯볶음 무생채 배추김치	쌀밥 소고기미역국 돈육잡채 혼합콩조림 참나물무침 배추김치	쌀밥 닭곰탕 연두부계란찜 피망감자채볶음 건취나물 배추김치	쌀밥 청국장찌개 돈사태새송이볶음 도라지들깨볶음 치커리흑임자무침 배추김치		
오후 간식	요플레	바나나/요구르트	쥬빵/요구르트	깍둑수박	요플레		

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 국산

※ 보리밥