

7월 식단

				1(목)	2(금)
아침				주먹밥 블루베리요거트 양상추샐러드	잡곡밥 김치찌개 파리멸치볶음
저녁				잡곡밥 오색나물 호박찌개	
	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
아침		토스트 검은콩두유 바나나	잡곡밥 오징어초무침 감자찌개 수박	게살주먹밥 상추겉절이	찐감자 우유 블루베리샐러드
저녁	돼지갈비 냉면	잡곡밥 가지구이 꽃게탕	비빔라면 살치살구이 그린빈통마늘구이	잡곡밥 고등어구이 명란달걀말이	
	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
아침		스크램블에그 토마토구이 수박	미니멸치김밥 오이냉국 자두	잡곡밥 고추장멸치볶음 삼색나물	버섯들깨탕 노각무침 매실장아찌
저녁	냉모밀 애호박전 깻잎김치	잡곡밥 닭가슴살냉채 미역국	잡곡밥 불고기전골 파리감자조림	잡곡밥 두부탕수 열무무침	
	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
아침		순두부한그릇 고구마순무침 메론	잡곡밥 명태조림 오이소박이	채소볶음밥 달걀국 복숭아	바나나하트케익 메이플시럽 포도쥬스
저녁	소고기참살구이 겨자소스 새싹샐러드	잡곡밥 카레 명이장아찌	제육볶음 쌈겉절이 볶음밥	떡볶이 채소월남쌈	
	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
아침		잡곡밥 낙지볶음 오이지냉국	떡잡채 된장국 매실장아찌	치즈그라탕 새싹샐러드	
저녁	잡곡밥 연양식불고기 파채콩나물무침	칼국수 호박부추전	잡곡밥 고등어무조림 삼색나물	고추잡채 꽃빵 메론	
기본반찬		배추김치, 깍두기, 제철나물, 마른반찬			

* 위 식단은 이용자 선호식단을 반영하여 작성되었으며, 식단은 상황에 따라 변경될 수 있습니다.