



【2024년 7월 식단계획표】

월요일 	화요일 	수요일 	목요일 	금요일 
1 친환경보리쌀밥 한우미역국(5.6.16) 달걀찜(1.2.9) 가지호박볶음(5.9) 치킨떡갈정 (1.2.4.5.6.12.13.14.15.19) 배추김치(생김치)(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.2/30.2/117.3/3.3	2 친환경혼합잡곡밥(5) 맑은감자국(5.6) 실곤약야채흑임자소스무침(1.5.13) 돈육고사리볶음(5.6.10.13) 배추김치(생김치)(9) 찜양배추/우렁쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.7/27.7/89.3/2.3	3 김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 유부된장국(5.6) 닭왕데리야끼구이(2.5.6.13.15) 배추김치(생김치)(9) 치즈스틱(1.2.5.6) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.9/26.9/312.5/2.2	4 친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 등갈비바베큐폭립(2.5.6.10.12.13) 동그랑땡 (1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) 열무김치(9) 임실딸기요플레(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.2/38.4/212.9/2.1	5 친환경혼합잡곡밥(5) 호박잎된장국(5.6) 방울치즈떡볶이(1.2.5.6.13) 통통오징어가스(1.5.6.17) 배추김치(생김치)(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.6/15.5/102.5/1.7
8 친환경보리쌀밥 북어채콩나물국(5) 오이생채(13) 김치떡갈비 (2.5.6.9.10.13.15.16.18) 탄두리오징어 (2.5.6.12.13.16.17.18) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.4/28.8/97.2/2.0	9 친환경혼합잡곡밥(5) 건새우시금치장국(5.6.9) 골뱅이무침(5.6.13.17) 닭다리순살스테이크(1.2.5.12.15) 배추김치(생김치)(9) 체리 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.1/35.2/136.3/2.6	10 친환경백미밥 베트남쌀국수(1.16) 짜사이 고추잡채 (5.6.10.13.18) 춘권(1.5.6.10.12.13) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.6/21.2/54.8/1.9	11 친환경찰현미밥 건홍합미역국(18) 돈육보쌈(5.6.10) 콩나물겨자채(5.9.13) 보쌈김치(9) 오이고추쌈장(5.6.13) 요구르트(양파)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.4/31.6/154.1/2.4	12 친환경혼합잡곡밥(5) 김치어묵국(1.5.6.9) 감오징어브로콜리초화(5.6.13.17) 순살닭감자볶음(5.6.13.15) 갯김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 530.2/28.6/90.6/2.1
15 전통음식체험 초복	16	17	18	19
친환경보리쌀밥 녹두찜쌀닭죽(15) 도토리묵냉국(5.6.9.13.16) 숙갓두부무침(5.14) 매콤한닭다리구이(2.5.6.12.13.15.18) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.9/27.7/140.9/2.4	친환경혼합잡곡밥(5) 시래기들깨장국(5.6) 호박버섯볶음(9) 두부양념구이(5.6) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.2/20.3/153.1/3.9	친환경백미밥(부식) 메밀소바(주식)(3.5.6.7.13.18) 알감자버터구이(2.5) 돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(생김치)(9) 유기농식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 985.4/32.9/90.2/2.5	친환경찰현미밥 다슬기아욱장국(5.6) 잔치잡채(5.6.10.13) 닭왕조림(칠리소스)(2.5.6.12.13.15) 배추김치(생김치)(9) 블루베리요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.6/24.0/205.7/2.4	친환경혼합잡곡밥(5) 섞어찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 오이파프리카스틱/쌈장(5.6) 치즈매콤닭불고기(2.5.6.13.15) 열무김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 687.0/30.7/134.9/2.2
22	23	24	25	26
친환경보리쌀밥 육개장(1.13.16) 단호박찜 상추겉절이(5.6.13) 명태스틱구이(1.5.6) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.8/28.3/157.1/3.5	친환경혼합잡곡밥(5) 북어감자국(5.6) 감굴무쌈 배추김치(생김치)(9) 사과오이초무침(13) 임실치즈볼(1.2.5.6) 오리훈제(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.5/30.0/84.6/3.6	친환경백미밥(부식) 짜장면(5.6.10.13.16) 순두부달걀파국(1.5) 배추김치(생김치)(9) 임실치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 779.3/28.1/218.2/2.1	친환경찰현미밥 수삼닭국(15) 갯잎순새우살볶음(5.6.9.13) 등심탕수육/꿔바로우(1.5.6.10.11.13) 배추김치(생김치)(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 610.3/17.4/129.6/7.4	친환경백미밥(부식) 맑은냉콩나물국(5.9) 오이피클(13) 와사삭닭다리(1.5.6.15.16) 배추김치(생김치)(9) 치즈크러스트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.8/23.3/216.4/2.2