

# I 백세식단 연구소 07월 식단표

## 이달의 면역력 강화 메뉴



무더운 여름,  
기운을 북돋아줄  
한방재료와 함께 푹 끓인  
특★닭곰탕



여름철  
시원하게 입맛 돋구는  
오이미역냉국



항산화 영양소를 듬뿍~  
기력증진과 함께 시원한  
여름을 나게 해줄  
녹두닭죽!

7월  백세의 날 은 7월16일(초복), 26일(중복) 입니다.

많은 기대와 관심 부탁드립니다.

# 7월 식단표

백 세 식 단 연구 소

| 2020 |  |  | 07/01 수                                     | 07/02 목                                       | 07/03 금                                       | 07/04 토  | 07/05 일                                       |
|------|--|--|---|---|---|--|---|
| 조식   |  |  | 유부맑은국<br>스크램블에그<br>비름나물무침<br>오이지무침<br>배추김치  | 근대된장국<br>분홍소시지전&케첩<br>표고죽순볶음<br>간장고추치<br>배추김치 | 조갯살무국<br>연두부&양념장<br>고사리볶음<br>시금치나물무침<br>배추김치  | 사각어묵국<br>계란장조림<br>툇두부무침<br>김구이<br>배추김치         | 민물새우무국<br>연두부참치샐러드<br>청포묵김치무침<br>오이지무침<br>백김치 |
| 죽식   |  |  | 브로콜리죽                                       | 야채죽   | 옥수수죽  | 닭죽   | 야채죽   |
| 중식   |  |  | 버섯된장국<br>짜장불고기<br>호박볶음<br>유채나물무침<br>배추김치    | 맑은닭개장<br>동태살야채전<br>우영조림<br>오복지양파무침<br>배추김치    | 콩나물국<br>돈육청경채볶음<br>단호박조림<br>참나물무침<br>배추김치     | 우동장국<br>돈육폭찹<br>멕시칸샐러드<br>마늘쫀지<br>배추김치         | 물만둣국<br>가자미구이<br>미니송이굴소스볶음<br>얼갈이된장무침<br>배추김치 |
| 죽식   |  |  | 단호박죽  | 땅콩죽   | 해물야채죽   | 맛살죽  | 브로콜리죽   |
| 석식   |  |  | 복엇국<br>마파두부<br>고구마순들깨볶음<br>단무지깨소금무침<br>배추김치 | 새알미역국<br>오징어당면볶음<br>감자채볶음<br>방풍나물무침<br>배추김치   | 호박새우젓국<br>너비아니구이<br>느타리버섯볶음<br>해초야채무침<br>배추김치 | 들깨시락국<br>치킨까스&머스타드<br>가지양파볶음<br>비름나물무침<br>배추김치 | 청국장찌개<br>돈채피망볶음<br>알감자조림<br>무나물<br>배추김치       |
| 죽식   |  |  | 계란죽   | 녹두죽   | 흑임자죽  | 버섯야채죽  | 들깨죽   |

| 2020 | 07/06 월                                       | 07/07 화   | 07/08 수                                       | 07/09 목                                     | 07/10 금   | 07/11 토                                      | 07/12 일  |
|------|---|---|---|---|---|--|--|
| 조식   | 조랭이떡국<br>야채계란찜<br>미역줄기볶음<br>된장깻잎지<br>배추김치     | 종합어묵국<br>메알근약조림<br>근대된장무침<br>건파래볶음<br>배추김치        | 울갱이해장국<br>야채참치소스<br>새송이숙회&초장<br>오이지무침<br>배추김치 | 미역국<br>동그랑땡조림<br>가쓰오무조림<br>아삭고추양파무침<br>배추김치 | 다시마무국<br>연두부&양념장<br>표고죽순볶음<br>브로콜리참깨무침<br>배추김치  | 얼갈이된장국<br>물만두찜&양념장<br>단호박팔찜<br>고춧잎무침<br>배추김치 | 홍합살무국<br>두부구이&양념장<br>치커리유자무침<br>김구이<br>배추김치    |
| 죽식   | 순두부야채죽  | 맛살야채죽   | 야채죽   | 계란죽   | 들깨죽   | 닭죽   | 야채죽  |
| 중식   | 조갯살강된장<br>간장불고기<br>마늘쫀햄볶음<br>청경채나물무침<br>배추김치  | 콩나물김치국<br>고등어무조림<br>도토리묵&양념장<br>수제양파샐러리초절이<br>백김치 | 아욱된장국<br>숙주돈육불고기<br>탕평채<br>상추쌈&쌈장<br>배추김치     | 들깨근대국<br>온두부&양념장<br>돈육김치볶음<br>열무나물무침<br>백김치 | 시금치된장국<br>매생이달걀말이<br>불어묵야채볶음<br>치커리썩갓무침<br>배추김치 | 콩나물국<br>돈육장조림<br>실근약야채무침<br>미나리무생채<br>배추김치   | 종합어묵국<br>코다리무조림<br>호박볶음<br>숙주나물무침<br>배추김치      |
| 죽식   | 참깨죽   | 쇠고기야채죽  | 새우죽   | 흑임자죽  | 버섯야채죽   | 녹두죽  | 브로콜리죽  |
| 석식   | 쇠고기탕국<br>두부구이&양념장<br>연근땅콩조림<br>오이양파생채<br>배추김치 | 감자채계란국<br>미트볼파인애플조림<br>호박새우젓볶음<br>시래기지짐<br>배추김치   | 복엇국<br>비엔나야채볶음<br>가지나물무침<br>청경채나물무침<br>배추김치   | 쇠고기탕국<br>해물부추전<br>느타리버섯볶음<br>오복지무침<br>배추김치  | 순두부백탕<br>가자미무조림<br>우영참깨무침<br>비름나물무침<br>배추김치     | 양송이스프<br>생선까스&타르소스<br>파스타샐러드<br>무나물<br>배추김치  | 팽이된장국<br>돈육춘장볶음<br>야채춘권&칠리소스<br>열무나물무침<br>배추김치 |
| 죽식   | 계란죽   | 녹두죽   | 참깨죽   | 참치죽   | 옥수수죽  | 미역죽  | 맛살죽  |

※ 상기 식단은 식자재 수급사정에 따라 변동이 있을을 양해부탁드립니다.

**[월산지 표시]**

쌀:국내산/포기김치(배추,고춧가루):중국산/계육(닭가슴살):국내산/돈육(훈제지-찜용, 채, 불고기용, 카레, 하이라이스, 짜장, 민찌):국내산

우육(우전각-국거리용):후주산/오리고기(훈제오리):중국산

두부,연두부(대두):외국산/명태,코다리살:러시아산/고등어:국내산/오징어(대왕오징어채):칠레산/오징어(진미채):중국산

비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)/스모크햄(계육,돈육:국내산)/고기산적(돈육,계육,알떡:국산)/돈가스(돈육):국내산/치킨가스(계육):국산/탕수육(돈육,계육:국산)/미트볼(계육):국산

※ 알레르기 유발식품인 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기

아황산류(최종제품이 SO2로 10mg/kg 이상 함유), 복숭아, 토마토, 호두,닭고기

알류(가금류에 한함), 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합포함), 잣을 원재료로 사용하는 식품과 같은 시설에서 제조하고 있습니다.

# 7월 식단표

| 2020 | 07/13 월                                    | 07/14 화                                    | 07/15 수                                       | 07/16 목   | 07/17 금                                      | 07/18 토                                    | 07/19 일  |
|------|--|--|---|---|--|--|--|
| 조식   | 미역국<br>떡갈비조림<br>고구마순들깨볶음<br>콩나물무침<br>배추김치  | 감자새우전국<br>햄아채볶음<br>열무된장무침<br>간장고추지<br>배추김치 | 조랭이떡국<br>장독떡이<br>진미채야채무침<br>얼갈이된장나물<br>배추김치   | 종합어묵국<br>메알곤약조림<br>치커리유자청무침<br>들깨무나물<br>배추김치  | 감자양파국<br>동그랑땡조림<br>호박새우젓볶음<br>김구이<br>배추김치    | 물만둣국<br>계란장조림<br>맛살양배추볶음<br>마늘쫀지<br>배추김치   | 홍합살무국<br>두부구이<br>느타리버섯볶음<br>고춧잎무침<br>배추김치              |
| 죽식   | 옥수수죽                                       | 참깨죽  | 바지락죽  | 야채죽   | 맛살죽  | 들깨죽  | 미역죽  |
| 중식   | 버섯찌개<br>돈채피망볶음<br>연근땅콩조림<br>참나물무침<br>배추김치  | 들깨무국<br>닭갈비<br>김말이튀김<br>오이양파생채<br>배추김치     | 시금치된장국<br>돈육마파두부<br>엄지송이피망볶음<br>오복지무침<br>배추김치 | <b>초</b><br>특담공탕&당면사리<br>호박볶음<br>수제양파장아찌<br>포기김치<br>※알뜰메뉴※<br>닭곰탕이 한그릇 메뉴로<br>제공됩니다 | 미역국<br>숙주돈육불고기<br>고구마맛탕<br>비름나물무침<br>배추김치    | 콩나물국<br>고등어무조림<br>고사리볶음<br>근대된장나물<br>포기김치  | 들깨수제비국<br>치킨까스&허니머스타드<br>마카로니콘샐러드<br>브로콜리숙회&초장<br>배추김치 |
| 죽식   | 순두부야채죽                                     | 단호박죽                                       | 흑임자죽  | 쇠고기야채죽  | 브로콜리죽  | 버섯죽  | 해물야채죽  |
| 석식   | 다시마계란국<br>돈맥적구이<br>갯잎무쌈<br>콩가루가지무침<br>배추김치 | 콩나물국<br>방어구이<br>된장무조림<br>숙갓두부무침<br>배추김치    | 쇠고기탕국<br>한식잡채<br>돈민찌우영조림<br>시래기지짐<br>배추김치     | 조갯살무국<br>브로콜리계란찜<br>툇두부무침<br>노각무침<br>배추김치   | 순두부백탕<br>가자미구이<br>도토리묵야채무침<br>가지나물무침<br>배추김치 | 부추재첩국<br>훈제오리샐러드<br>단호박꿀찜<br>된장갯잎지<br>배추김치 | 유채된장국<br>돈육폭찜<br>청포묵&양념장<br>얼갈이된장무침<br>배추김치            |
| 죽식   | 해물야채죽                                      | 들깨죽  | 녹두죽   | 땅콩죽   | 새우죽  | 옥수수죽                                       | 계란죽  |

| 2020 | 07/20 월                                       | 07/21 화                                      | 07/22 수                                      | 07/23 목                                      | 07/24 금                                      | 07/25 토   | 07/26 일  |
|------|---|--|--|--|--|---|--|
| 조식   | 물만둣국<br>야채계란찜<br>미역줄기맛살볶음<br>더덕무침<br>배추김치     | 북엇국<br>두부조림<br>콩나물찜<br>된장갯잎지<br>배추김치         | 아욱된장국<br>돈육곤약조림<br>새송이초무침<br>김구이<br>배추김치     | 순두부백탕<br>분홍소시지전&케첩<br>유채나물무침<br>마늘쫀지<br>배추김치 | 콩가루배추국<br>두부구이&양념장<br>우영조림<br>비름나물무침<br>배추김치 | 부추재첩국<br>야채달걀찜<br>숙주나물무침<br>치커리&베리소스<br>배추김치      | 종합어묵국<br>연두부&양념장<br>맛살그린빈스볶음<br>오복지무침<br>배추김치                                      |
| 죽식   | 야채죽   | 녹두죽  | 들깨죽  | 땅콩죽  | 야채죽  | 옥수수죽  | 미역죽  |
| 중식   | 참치강된장<br>돈메알장조림<br>연근개소스무침<br>청경채나물무침<br>배추김치 | 파송송계란국<br>파채간장불고기<br>삼색묵무침<br>비름나물무침<br>배추김치 | 오이미역냉국<br>고등어무조림<br>감자채볶음<br>실곤약야채무침<br>배추김치 | 열무된장국<br>제육볶음<br>가지나물무침<br>치커리황도무침<br>배추김치   | 미역국<br>춘천닭갈비<br>불어묵게첩조림<br>미나리숙주나물<br>배추김치   | 팽이유부동장국<br>돈육춘장볶음<br>느타리버섯볶음<br>브로콜리숙회&초장<br>배추김치 | <b>중</b><br>녹두담죽+1/2 백미<br>밥<br>해물부추전<br>수제양파장아찌<br>포기김치<br>※알뜰메뉴※<br>녹두담죽이 한그릇메뉴로 |
| 죽식   | 맛살죽   | 브로콜리죽  | 참치야채죽  | 쇠고기야채죽                                       | 참깨죽  | 녹두죽   | 단호박죽   |
| 석식   | 호박새우전국<br>쌀떡고기산적조림<br>명엽채볶음<br>참나물무침<br>배추김치  | 청국장찌개<br>공치김치지짐<br>시래기들깨나물<br>오이부추생채<br>백김치  | 유부우동장국<br>칠리탕수육<br>야채춘권<br>짜사이채무침<br>배추김치    | 버섯찌개<br>당면계란오믈렛<br>명엽채볶음<br>열무나물무침<br>배추김치   | 홍합살무국<br>장독떡이<br>단호박조림<br>시금치나물무침<br>배추김치    | 물만둣국<br>닭살감자조림<br>미역줄기볶음<br>참나물무침<br>배추김치         | 콩나물국<br>파리돈장조림<br>청포묵김치무침<br>청경채생채<br>백김치  |
| 죽식   | 단호박죽  | 순두부야채죽                                       | 흑임자죽   | 단호박죽   | 바지락죽   | 계란죽   | 들깨죽  |

※ 상기 식단은 식재료 수급사정에 따라 변동이 있음을 양해부탁드립니다.

**[원산지 표시]**

쌀:국내산/포기김치(배추,고춧가루):중국산/계육(닭가슴살):국내산/돈육(돈후지·찜용, 채, 불고기용, 카레, 하이라이스, 짜장, 민찌):국내산  
 우유(우전각-국거리용):호주산/오리고기(훈제오리):중국산  
 두부, 연두부(대두):외국산/명태,코다리살:러시아산/고등어:국내산/오징어(대왕오징어채):칠레산/오징어(진미채):중국산  
 비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)/스모크햄(계육,돈육:국내산)/고기산적(돈육,계육,쌀떡:국산)/돈가스(돈육):국내산/치킨가스(계육):국산/탕수육(돈육,계육:국산)/미트볼(계육):국산  
 ※ 알레르기 유발식품인 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기  
 아황산류(최종제품이 SO2로 10mg/kg 이상 함유), 복숭아, 토마토, 호두, 닭고기  
 알류(가금류에 한함), 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합포함), 잣을 원재료로 사용하는 식품과 같은 시설에서 제조하고 있습니다.

# 7월 식단표

백 세 식 단 연구 소

| 2020 | 07/27 월  | 07/28 화                                     | 07/29 수  | 07/30 목                                      | 07/31 금                                      |  |  |
|------|--|---|--|--|--|--|--|
| 조식   | 시금치된장국<br>계란장조림<br>호박새우전볶음<br>건파래볶음<br>배추김치    | 쇠고기탕국<br>순두부새싹샐러드<br>알감자조림<br>오이지무침<br>배추김치 | 콩나물국<br>두부조림<br>보리새우무조림<br>김구이<br>배추김치         | 북엇국<br>비엔나야채볶음<br>표고죽순볶음<br>마늘쫀지<br>배추김치     | 청경채감자국<br>연두부&양념장<br>고사리볶음<br>비름나물무침<br>배추김치 |  |  |
| 죽식   | 해물야채죽  | 야채죽   | 들깨죽  | 옥수수죽   | 참깨죽  |  |  |
| 중식   | 콩가루배춧국<br>하이라이스<br>미트볼피망조림<br>단무지깨소금무침<br>배추김치 | 조갯살무국<br>돈육맥적<br>느타리버섯볶음<br>상추겉절이<br>배추김치   | 맑은육개장<br>동태살야채전<br>스팀야채&쌈장<br>호박새송이볶음<br>배추김치  | 아욱된장국<br>단호박돈사태찜<br>청포묵김치무침<br>천사채샐러드<br>백김치 | 들기름미역국<br>가자미무조림<br>콩나물잡채<br>참나물무침<br>배추김치   |  |  |
| 죽식   | 흑임자죽   | 바지락죽  | 녹두죽  | 순두부야채죽                                       | 참치야채죽  |  |  |
| 석식   | 미역국<br>파채불고기<br>연근땅콩조림<br>얼갈이나물무침<br>배추김치      | 청국장찌개<br>방어무조림<br>가지나물무침<br>근대나물무침<br>배추김치  | 시래기된장국<br>돈채피망볶음<br>고구마순들깨볶음<br>오이양파생채<br>배추김치 | 쇠고기탕국<br>야채계란찜<br>우영조림<br>미나리숙주나물<br>배추김치    | 재첩국<br>달살버섯조림<br>사각어묵야채볶음<br>열무된장무침<br>배추김치  |  |  |
| 죽식   | 맛살죽  | 브로컬리죽                                       | 버섯죽  | 흑임자죽   | 야채죽  |  |  |

※ 상기 식단은 식자재 수급사정에 따라 변동이 있을을 양해부탁드립니다.

**[원산지 표시]**

쌀:국내산/포기김치(배추,고춧가루):중국산/계육(닭가슴살):국내산/돈육(돈후지-찜용, 채, 불고기용, 카레 ,하이라이스, 짜장, 민짜):국내산

우육(우전각-국거리용):호주산/오리고기(훈제오리):중국산

두부,연두부(대두):외국산/명태,코다리살:러시아산/고등어:국내산/오징어(대왕오징어채):칠레산/오징어(진미채):중국산

비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)/스모크햄(계육,돈육:국내산)/고기산적(돈육,계육,쌀떡:국산)/돈가스(돈육:국내산/치킨가스(계육):국산/탕수육(돈육,계육:국산)/미트볼(계육):국산

※ 알레르기 유발식품인 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기

아황산류(최종제품이 SO2로 10mg/kg 이상 함유), 복숭아, 토마토, 호두,닭고기

알류(가금류에 한함), 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합포함), 잣을 원재료로 사용하는 식품과 같은 시설에서 제조하고 있습니다.