

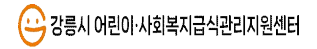
2026년 6월 1~2주 식단 (일반식)_온누리 주야간보호센터

 강릉시 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자(요일)	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)	6일(토)		
점심	백미밥 콩나물국 ⑤ 다진소고기볶음 ⑤⑥⑩ 건새우볶음 ⑤⑥⑨ 부지갱이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 황태해장국 ⑤⑥ 돈앞다리살김치찜 ⑤⑨⑩ 맛김구이 ⑬ 참나물 ⑤⑥ 치커리무침	백미밥 들깨무채국 ⑤⑥ 오징어볶음 ⑤⑥⑩ 맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 미나리무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	꼬치어묵우동 ⑤⑥ 추가밥 순살치킨 ⑤⑥⑤ 양상추마늘소스무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 돈등뼈우거지탕 ⑤⑥⑩ 연두부/양념장 ⑤⑥ 부추전 ①⑤⑥ 비름나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 곤드레된장국 ⑤⑥ 새우살야채볶음 ⑤⑨ 표고다진고기조림 ⑤⑥⑩ 오이양파무침 ⑤⑥ 김치 ⑨		
	오후간식	치즈볼 ①②⑤⑥	사과	기정떡	토마토 ⑫	미니핫도그 ①②⑤⑥⑩	바나나	
	저녁	백미밥 표고다시마국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 숙갓나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 열무된장국 ⑤⑥ 임연수구이 ⑤⑥ 양배추베이컨볶음 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 소고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 도라지볶음 ⑤ 데친쪽파무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 감자양파국 ⑤⑥ 오리불고기 ⑤⑥ 모듬쌈/쌈장 ⑤⑥⑬ 머위대볶음 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 낙지볶음 ⑤⑥ 모듬콩샐러드 ⑤⑥ 브로컬리볶음 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 바지락맑은국 ⑬ 후르츠탕수육 ①⑤⑥⑩⑫ 파리고추찜 ⑤⑥ 방풍잎무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	
		열량 (kcal)/단	1,156/34	1,187/37	1,152/33	1,149/34	1,193/37	1,201/38
		일자(요일)	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
점심		백미밥 미역국 ⑤⑥ 차돌박이양파채볶음 ⑤⑥⑩ 곰취나물 ⑤⑥ 미나리무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 미니새송이곤약조림 ⑤⑥ 비름나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 홍합국 ⑬ 수육 ⑩ 모듬쌈/쌈장 ⑤⑥⑬ 숙주당근채무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 미소장국 ⑤⑥ 두부강정 ⑤⑥⑫ 오이무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 열무된장국 ⑤⑥ 공치무조림 ⑤⑥ 잡채 ⑤⑥ 치커리무침 김치 ⑨	백미밥 버섯들깨국 ⑤⑥ 닭다리살구이&파채무침 ⑤⑥⑤ 애호박나물 ⑤⑥ 양상추무침 김치 ⑨	
	오후간식	키위	카스텔라 ①②⑥	바나나	파배기 ①②⑤⑥	토마토생과일주스 ⑫	그릭요거트 ②	
	저녁	백미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 미트볼야채볶음 ⑤⑥⑩⑩ 아삭이고추쌈장무침 ⑤⑥⑬ 고사리나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 알곤이맑은국 ⑤⑥ 동태포전 ①⑤⑥ 돌나물무침 ⑤⑥ 부지갱이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 유부숙갓국 ⑤⑥ 순살닭볶음탕 ⑤⑥⑤ 청포묵무침 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 곤드레된장국 ⑤⑥ 쭈꾸미볶음 ⑤⑥ 감자햄조림 ⑤⑥⑩ 고춧잎무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 나주식곰탕 ⑤⑥⑩ 생새우살야채볶음 ⑤⑨ 메밀전 ①③⑤ 근대나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 김치콩나물국 ⑤⑨ 돈육갈비찜 ⑤⑥⑩ 단호박범벅 ①⑤ 참나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	
		열량 (kcal)/단	1,253/35	1,205/37	1,090/38	1,270/34	1,153/36	1,171/37
알레르기 유발 식품				• 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. • 백미밥은 잡곡밥으로 변경하여 제공 가능합니다.				
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참								
* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								

* 네이버에서 제공한 나눔글꼴이 적용되어 있습니다.

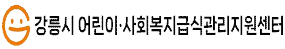
2026년 6월 3~4주 식단 (일반식)_온누리 주야간보호센터



일자(요일)	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)		
점심	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 임연수구이 ⑤⑥ 우영채볶음 ⑤⑥ 상추무침 김치 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤ 오리주물럭 ⑤⑥ 모듬쌈 데친쪽파무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 콩가루배추국 ⑤⑥ 고등어카레구이 ⑤⑥⑦ 도토리묵무침 ⑤⑥ 비름나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	사골칼국수 ①⑤⑥⑩ 추가밥 오징어숙회무침 ⑤⑥⑦ 얼갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 청국장찌개 ⑤⑥ 대패삼겹두루치기 ⑤⑥⑩ 다시마튀각 ⑤ 참나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 유부숙갓국 ⑤⑥ 낙지볶음 ⑤⑥ 감자양파조림 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨		
	오후간식	기정떡	수박화채 ②	미니핫도그 ①②⑤⑥⑩	바나나	찐단호박	토마토 ⑫	
	저녁	백미밥 순두부찌개 ①⑤⑥ 닭봉마늘간장조림 ⑤⑥⑮ 실곤약야채무침 ⑤⑥ 부지갱이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 조갯살맑은국 ⑮ 다진소고기볶음 ⑤⑥⑮ 통도라지채무침 ⑤⑥ 세발나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 곤드레된장국 ⑤⑥ 돈육목살양념구이 ⑤⑥⑩ 애호박밥새우볶음 ⑤⑥⑨ 부추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	참치김치볶음밥 ⑤⑨ 우동국물 ⑤⑥ 닭살구이/데리야끼S ⑤⑥⑮ 양상추피망무침 단무지무침 ⑬ 김치 ⑨	백미밥 대구지리탕 ⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 고사리나물 ⑤⑥ 치커리무침 김치 ⑨	백미밥 표고청경채국 ⑤⑥ 소고기장조림 ⑤⑥⑮ 마카로니콘샐러드 ①⑤⑥ 방풍잎무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	
		열량 (kcal)/단	1,170/38	1,129/35	1,223/40	1,045/35	1,311/33	1,162/38
		일자(요일)	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
		점심	백미밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 닭갈비 ⑤⑥⑮ 고사리나물 ⑤⑥ 깻잎나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤ 돈육채굴소스볶음 ⑤⑩⑮ 불어묵곤약조림 ⑤⑥ 참나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 순두부국 ①⑤⑥ 콩치조림 ⑤⑥ 버섯양파채볶음 ⑤⑥ 미나리무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 돈육뿌리채소카레소스 ⑤⑥⑩ 미소장국 ⑤⑥ 새우튀김 ①⑤⑥⑨ 양상추마늘소스무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 바지락옹심이국 ⑤⑥⑮ 다진소고기볶음 ⑤⑥⑮ 머위대볶음 ⑤⑥ 숙갓나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 모듬쌈/쌈장 ⑤⑥⑬ 숙주당근채볶음 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식			키위	카스텔라 ①②⑥	오렌지	그릭요거트 ②	바나나	토마토생과일주스 ⑫
저녁	백미밥 알탕 ⑤⑥ 탕수육 ①⑤⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 얼갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨		백미밥 열무된장국 ⑤⑥ 쭈꾸미볶음 ⑤⑥ 감자계란샐러드 ①⑤ 상추무침 김치 ⑨	백미밥 무채국 ⑤⑥ 미트볼조림 ⑤⑥⑩⑮ 잔멸치푼고추볶음 ⑤⑥ 비름나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 차돌짬뽕국 ⑤⑥⑧⑨⑩⑭ 닭살냉채무침 ⑤⑥⑮ 마늘종볶음 ⑤⑥ 청경채무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 코다리찜 ⑤⑥ 가지두반장볶음 ⑤⑥⑮ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	후리카케비빔밥 ⑤ 옥수수수프 ②⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑭⑮ 양배추샐러드/참깨D ①⑤⑥ 브로컬리볶음 ⑤⑥ 김치 ⑨	
	열량 (kcal)/단		1,195/38	1,208/37	1,153/41	1,088/33	1,109/37	1,242/35
	알레르기 유발 식품				• 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. • 백미밥은 잡곡밥으로 변경하여 제공 가능합니다.			
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 * ⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							

* 네이버에서 제공한 나눔글꼴이 적용되어 있습니다.

2026년 6월 5주 식단 (일반식)_온누리 주야간보호센터



일자(요일)	29일(월)	30일(화)				
점심	백미밥 유부쪽파국 ⑤⑥ 고등어조림 ⑤⑥⑦ 우엉채볶음 ⑤⑥ 오이생채 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 열무된장국 ⑤⑥ 돈육채양파볶음 ⑤⑥⑩ 부추계란볶음 ①②⑤ 치커리무침 김치 ⑨				
오후간식	기정떡	오렌지				
저녁	백미밥 콩가루배추국 ⑤⑥ 닭안심살야채볶음 ⑤⑥⑮ 도토리묵무침 ⑤⑥ 참나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 낙지연포탕 ⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 생깻잎지 ⑤⑥ 곤드레나물 ⑤⑥ 김치 ⑨				
열량 (kcal)/단	1,123/37	1,214/36				
일자(요일)						
점심						
오후간식						
저녁						
열량 (kcal)/단						
알레르기 유발 식품						
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * ⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				• 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. • 백미밥은 잡곡밥으로 변경하여 제공 가능합니다.		

* 네이버에서 제공한 나눔글꼴이 적용되어 있습니다.