2026년 7월 1~2주 식단 (일반식)_온누리 주야간보호센터

강릉시 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자(요일)			1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
점심			백미밥 어묵국 ⑤⑥ 순살닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 가지나물 ⑤⑥ 부지갱이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	콩국수(토마토,오이) ⑤⑥⑫ 추가밥 쭈꾸미볶음 ⑤⑥ 쑥갓나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 곤드레된장국 ⑤⑥ 임연수구이 ⑤⑥ 콩나물맛살냉채 ①⑤⑥⑧ 꽈리고추찜 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 조갯살맑은국 ⑱ 돈안심살장조림 ⑤⑥⑩ 도라지볶음 ⑤ 청경채무침 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식			잼샌드위치 ①②⑥	바나나	무가당요거트 ②	키위
저녁			백미밥 팽이맑은국 ⑤⑥ 우삼겹구이 ⑤⑯ 모둠쌈/쌈장 ⑤⑥⑬ 공심채볶음 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 깐풍새우 ⑤⑥⑨⑱ 콥샐러드 ①⑤⑥ 얼갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 삼색수제비 ⑤⑥ 참치김치볶음 ⑤⑨ 두부구이 ⑤ 취나물 ⑤⑥ 양상추무침	백미밥 육개장 ⑤⑥⑯ 계란찜 ① 열무나물 ⑤⑥ 미역줄기볶음 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단			1,174/36	1,175/35	1,156/40	1,083/34
일자(요일)	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
점심	백미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 수육 ⑩ 모둠쌈/쌈장 ⑤⑥⑬ 미나리무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥ 다진소고기볶음 ⑤⑥⑯ 잡채 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 팽이맑은국 ⑤⑥ 대패삼겹파채볶음 ⑤⑥⑩ 메추리알조림 ①⑤⑥ 참나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑬ 우동국물 ⑤⑥ 두부탕수 ⑤⑥ 양상추무침 김치 ⑨	백미밥 사골옹심이국 ⑤⑥⑯ 낙지찜 ⑤⑥ 목이버섯볶음 ⑤⑥ 알마늘지양념무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 도토리묵사발 ①⑤⑥⑨ 닭봉마늘간장조림 ⑤⑥⑮ 아삭이고추쌈장무침 ⑤⑥⑬ 숙주나물 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	토마토생과일주스 ⑫	카스텔라 ①②⑥	바나나	찐옥수수	수박화채 ②	미니핫도그 ①②⑤⑥⑩
저녁	백미밥 소고기무국 ⑤⑥⑯ 오징어초무침 ⑤⑥⑰ 공심채볶음 ⑤⑥ 부지갱이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 생새우살야채볶음 ⑤⑨ 쑥갓으깬두부무침 ⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 미트볼야채볶음 ⑤⑥⑩⑯ 도라지볶음 ⑤ 고춧잎무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 무채국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑮ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 오이생채 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 알곤이맑은국 ⑤⑥ 바싹소불고기 ⑤⑥⑯ 파프리카채볶음 ⑤⑥ 근대나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 열무된장국 ⑤⑥ 한방돈사태찜 ⑤⑥⑩ 어묵야채볶음 ⑤⑥ 상추무침 김치 ⑨
열량(kcal)/단	1,089/38	1,129/37	1,274/36	1,211/36	1,162/39	1,136/37

알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
* ⑬아황산류는 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.

2026년 7월 3~4주 식단 (일반식)_온누리 주야간보호센터

강릉시 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자(요일)	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)
점심	백미밥 김치국 ⑨ 적어양념찜 ⑤⑥ 미니새송이햄조림 ⑤⑥⑩ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 바지락맑은국 ⑱ 차돌박이양파채볶음 ⑤⑥⑯ 실곤약야채무침 ⑤⑥ 비름나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 얼큰수제비국 ⑤⑥ 쭈꾸미볶음 ⑤⑥ 미니새송이들기름구이 얼갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 반계탕 ⑮ 메밀전병 ③⑤⑥⑩ 야채스틱/쌈장 ⑤⑥⑬ 치커리양파무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 오이냉국 ⑤⑥ 다진돈육볶음 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 부추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 소고기장조림 ⑤⑥⑯ 오징어야채무침 ⑤⑥⑰ 가지나물 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	기정떡	바나나	수박	배화채 ②	잼샌드위치 ①②⑥	토마토 ⑫
저녁	후리가케주먹밥 ⑤ 단호박스프 ②⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 양송이피망볶음 ⑤⑥ 그린샐러드/키위D ①⑤ 단무지 ⑬	백미밥 건새우아욱된장국 ⑤⑥⑨ 훈제오리구이 도라지볶음 ⑤ 상추무침 김치 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤ 새우살야채볶음 ⑤⑨ 건두부면세발나물무침 ⑤⑥ 머위대볶음 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 부대찌개 ⑤⑥⑨⑩ 계란말이 ①⑤ 고사리나물 ⑤⑥ 양상추마늘소스무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 고등어카레구이 ⑤⑥⑦ 감자조림 ⑤⑥ 고춧잎무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	짜장밥 ⑤⑥⑩ 팽이맑은국 ⑤⑥ 후르츠탕수육 ①⑤⑥⑩⑫ 청경채무침 ⑤⑥ 단무지 ⑬
열량(kcal)/단	1,119/36	1,175/35	1,233/40	1,187/34	1,230/37	1,147/40
일자(요일)	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
점심	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 감자당근채볶음 ⑤⑥ 상추무침 김치 ⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 임연수구이 ⑤⑥ 쑥갓으깬두부무침 ⑤⑥ 꽈리고추찜 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 알탕 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 모둠쌈/쌈장 ⑤⑥⑬ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	냉소면(계란,김치,오이) ①⑤⑥⑨ 추가밥 새우튀김 ①⑤⑥⑨ 비름나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 꽁치무조림 ⑤⑥ 마늘종다진돈육볶음 ⑤⑥⑩ 참나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 닭개장 ⑤⑥⑮ 해물파전 ①⑤⑥⑨⑰⑱ 연근조림 ⑤⑥ 아삭이고추쌈장무침 ⑤⑥⑬ 김치 ⑨
오후간식	키위	한과 ①②⑤⑥	토마토생과일주스 ⑫	그릭요거트 ②	바나나	수박화채 ②
저녁	백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 낙지볶음 ⑤⑥ 병아리콩조림 ⑤⑥ 참나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 꼬치어묵탕 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 호박나물 ⑤⑥ 부추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 사골대파국 ⑯ 순살닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 고사리나물 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 대패삼겹두루치기 ⑤⑥⑩ 꽃맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 부지갱이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 홍합짬뽕국 ⑤⑥⑨⑰⑱ 만두강정 ①⑤⑥⑩⑫ 양상추마늘소스무침 ⑤⑥ 공심채볶음 ⑤⑥ 단무지 ⑨	백미밥 오이미역냉국 ⑤⑥ 다진소고기볶음 ⑤⑥⑯ 연두부/흑임자D ①⑤⑥ 방풍잎무침 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단	1,242/35	1,182/38	1,117/38	1,228/34	1,157/38	1,144/35

알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
* ⑬아황산류는 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.

2026년 7월 5주 식단 (일반식)_온누리 주야간보호센터

강릉시 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자(요일)	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
점심	백미밥 열무된장국 ⑤⑥ 고등어조림 ⑤⑥⑦ 유부냉채무침 ⑤⑥ 호박나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 표고다시마국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑮ 건새우볶음 ⑤⑥⑨ 참나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 유부쑥갓국 ⑤⑥ 임연수구이 ⑤⑥ 잡채 ⑤⑥ 비름나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	소고기가지밥/양념장 ⑤⑥⑯ 우묵냉국 ⑤⑥ 쭈꾸미숙회무침 ⑤⑥ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 감자계란국 ①⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 고구마줄기볶음 ⑤⑥ 치커리무침 김치 ⑨	
오후간식	잼샌드위치 ①②⑥	수박	치즈 ②	바나나	기정떡	
저녁	백미밥 돈등뼈우거지탕 ⑤⑥⑩ 계란말이 ①⑤ 도토리묵무침 ⑤⑥ 근대나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 청국장찌개 ⑤⑥ 생선까스/타르타르S ①⑤⑥ 파프리카볶음 ⑤⑥ 얼갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돈육목살양념구이 ⑤⑥⑩ 모둠쌈/쌈장 ⑤⑥⑬ 숙주미나리무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 사골옹심이국 ⑤⑥⑯ 오리주물럭 ⑤⑥ 깻잎들깨무침 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 김치국 ⑨ 생새우살야채볶음 ⑤⑨ 녹두전 ⑤⑨⑩ 마늘종볶음 ⑤⑥ 김치 ⑨	
열량(kcal)/단	1,180/37	1,216/38	1,216/39	1,097/35	1,187/35	
일자(요일)						
점심						
오후간식						
저녁						
열량(kcal)/단						

알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
* ⑬아황산류는 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.