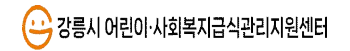


2026년 8월 1~2주 식단 (일반식)_온누리 주야간보호센터



일자(요일)						1일(토)
점심						백미밥 대구매운탕 ⑤⑥ 닭다리살꼬치구이 ⑤⑬ 공심채볶음 ⑤⑥ 오이양파무침 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식						토마토 ⑫
저녁						백미밥 팽이맑은국 ⑤⑥ 차돌박이두루치기 ⑤⑥⑬ 콩나물파채무침 ⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량 (kcal)/단						1,250/35
일자(요일)	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)	8일(토)
점심	백미밥 무채국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑬ 모듬쌈/쌈장 ⑤⑥⑬ 고춧잎무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤ 순살치킨 ⑤⑥⑬ 맛살양배추냉채무침 ①⑤⑥⑧ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥ 소고기장조림 ⑤⑥⑬ 브로컬리베이컨볶음 ⑤⑥⑩ 참나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	물막국수 ③⑤⑥ 추가밥 수육 ⑩ 부추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 오이냉국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 해물파전 ①⑤⑥⑨⑬ 양상추마늘소스무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 곤드레된장국 ⑤⑥ 돈육채굴소스볶음 ⑤⑩⑬ 숙갓으깨두부무침 ⑤⑥ 꼬시래기무침 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	수박화채 ②	한과 ①②⑤⑥	바나나	카스텔라 ①②⑥	복숭아 ⑪	찐옥수수
저녁	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 낙지볶음 ⑤⑥ 마카로니콘샬레드 ①⑤⑥ 부지갱이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 콩치무조림 ⑤⑥ 계란찜 ① 오이양파무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 북어채맑은국 ⑤⑥ 훈제오리구이 깻잎순무침 ⑤⑥ 아삭이고추쌈장무침 ⑤⑥⑬ 김치 ⑨	백미밥 육개장 ⑤⑥⑬ 연두부/양념장 ⑤⑥ 실곤약야채무침 ⑤⑥ 부지갱이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 애호박된장찌개 ⑤⑥ 대패삼겹구이 ⑩ 파채무침&야채스틱 ⑤⑥ 취나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 홍합국 ⑬ 소고기아롱사태찜 ⑤⑥⑬ 청경채느타리볶음 ⑤⑥ 오복채들기름무침 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량 (kcal)/단	1,190/37	1,127/41	1,085/36	1,127/35	1,199/39	1,108/37
알레르기 유발 식품				• 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다		

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.

가정에서 먹는 음식에 알레르기 유발 성분을 사용하지 않습니다.
• 백미밥은 잡곡밥으로 변경하여 제공 가능합니다.

* 네이버에서 제공한 나눔글꼴이 적용되어 있습니다.

2026년 8월 3~4주 식단 (일반식)_온누리 주야간보호센터

일자(요일)	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)	15일(토) 광복절
점심	백미밥 김치국 ⑨ 임연수구이 ⑤⑥ 햄야채볶음 ⑤⑥⑩ 상추무침 김치 ⑨	백미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 바싹소불고기 ⑤⑥⑩ 계란찜 ① 부추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 유부숙갓국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 모듬쌈/쌈장 ⑤⑥⑬ 비름나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	열무다진고기비빔밥 ⑤⑥⑨⑩ 우동국물 ⑤⑥ 군만두/초간장 ⑤⑥⑩ 브로컬리볶음 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 닭장각백숙 ⑮ 참치야채전 ①⑤⑥ 야채스틱/쌈장 ⑤⑥⑬ 마늘종지무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 사골용심이국 ⑤⑥⑩ 꾸꾸미볶음 ⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 숙주당근채무침 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	잼샌드위치 ①②⑥	바나나	치즈 ②	기정떡	수박화채 ②	복숭아 ⑩
저녁	백미밥 호박잎된장국 ⑤⑥ 돈육목살푹찜스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 새우살냉채무침 ⑤⑥⑨ 얼갈이나물 ⑤⑥ 단무지 ⑬	백미밥 추어탕 ⑤⑥ 쫄면감자전 ⑤⑥ 구운어묵볶음 ⑤⑥ 부지깬이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 명란쪽파국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑮ 우영채볶음 ⑤⑥ 방풍잎무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 미트볼야채볶음 ⑤⑥⑩⑮ 잡채 ⑤⑥⑮ 노각무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 바지락맑은국 ⑮ 돈사태한방찜 ⑤⑥⑩ 짜리고추볶음 ⑤⑥ 미나리무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 부대찌개 ⑤⑥⑨⑩ 삼색계란말이 ①⑤ 양상추마늘소스무침 ⑤⑥ 파프리카채볶음 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량 (kcal)/단	1,153/40	1,222/37	1,094/30	1,259/35	1,097/33	1,135/34
일자(요일)	17일(월) 대체공휴일	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)	22일(토)
점심	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 순살닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 애호박밥새우볶음 ⑤⑥⑨ 쪽파양념무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤ 코다리찜 ⑤⑥ 메추리알조림 ①⑤⑥ 부추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 청국장찌개 ⑤⑥ 닭안심살간장조림 ⑤⑥⑮ 브로컬리숙회/초장 ⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	김치말이냉국수 ①⑤⑥⑨ 추가밥 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 청경채무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑮ 모듬쌈/쌈장 ⑤⑥⑬ 얼갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 해물짬뽕 ⑤⑥⑨⑩⑮ 가지두반장볶음 ⑤⑥⑩ 오이참깨무침 ⑤⑥ 취나물 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	토마토생과일주스 ⑫	카스텔라 ①②⑥	수박	한과 ①②⑤⑥	바나나	잼샌드위치 ①②⑥
저녁	백미밥 소고기해장국 ⑤⑥⑮ 짜리고추멸치조림 ⑤⑥ 청포묵김가루무침 ⑤⑥ 방풍잎무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥ 차돌박이야채볶음 ⑤⑥⑮ 감자어묵조림 ⑤⑥ 치커리무침 김치 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 낙지볶음 ⑤⑥ 모듬버섯구이 ⑤ 숙갓나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	후리가게주먹밥 ⑤⑥ 크림스프 ②⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑮ 병아리콩조림 ⑤⑥ 그린샐러드/오리엔탈D ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 고추장찌개 ⑤⑥⑩ 백순대볶음 ⑤⑥⑩ 삼색계란찜 ① 미역줄기볶음 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 무채국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑮ 마늘종건새우볶음 ⑤⑥⑨ 콩나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량 (kcal)/단	1,058/34	1,170/36	1,123/35	1,238/34	1,188/35	1,100/36
알레르기 유발 식품				• 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다		

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.

가정에서 먹는 음식에 알러지 유발 식품이 포함되어 있는지 꼭 확인하세요.
• 백미밥은 잡곡밥으로 변경하여 제공 가능합니다.

* 네이버에서 제공한 나눔글꼴이 적용되어 있습니다.

2026년 8월 5~6주 식단 (일반식)_온누리 주야간보호센터

 강릉시 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자(요일)	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)	29일(토)
점심	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 돈육피망채볶음 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 비름나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 무채국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 잡채 ⑤⑥⑬ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 다시마채국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑮ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 치커리무침 김치 ⑨	돈육카레라이스 ⑤⑥⑩ 팽이맑은국 ⑤⑥ 미트볼야채볶음 ⑤⑥⑩⑮ 참나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 삼색수제비 ⑤⑥ 오징어숙회무침 ⑤⑥⑰ 온두부양념찜 ⑤⑥ 깻잎순무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 곤드레된장국 ⑤⑥ 가자미조림 ⑤⑥ 토마토달걀볶음 ①⑤⑫ 미나리무침 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	기정떡	복숭아 ⑪	미니핫도그 ①②⑤⑥⑩	바나나	약과 ①②⑤⑥	치즈 ②
저녁	백미밥 유부쪽파국 ⑤⑥ 꾸꾸미볶음 ⑤⑥ 우영채조림 ⑤⑥ 고춧잎무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 건새우아욱국 ⑤⑥⑨ 돈안심살장조림 ⑤⑥⑩ 단호박샐러드 ①⑤ 세발나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 갈치양념찜 ⑤⑥ 도라지볶음 ⑤ 상추무침 김치 ⑨	백미밥 육개장 ⑤⑥⑬ 해물파전 ①⑤⑥⑨⑰⑳ 알마늘지무침 오이생채 ⑤⑥ 김치 ⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 우삼겹파채볶음 ⑤⑥⑬ 미니새송이햄조림 ⑤⑥⑩ 숙주나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	참치마요비빔밥 ①⑤⑥ 우동국물 ⑤⑥ 닭다리살꼬치구이 ⑤⑮ 꼬시래기무침 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량 (kcal)/단	1,123/35	1,169/40	1,098/35	1,200/34	1,225/40	1,099/37
일자(요일)	31일(월)					
점심	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 순살닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 맛살청경채볶음 ①⑤⑥⑧ 부지깻이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨					
오후간식	오렌지					
저녁	백미밥 계란파국 ①⑤⑥ 적어조림 ⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 부추양파무침 ⑤⑥ 김치 ⑨					
열량 (kcal)/단	1,082/40					

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.	<ul style="list-style-type: none">• 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.• 백미밥은 잡곡밥으로 변경하여 제공 가능합니다.

* 네이버에서 제공한 나눔글꼴이 적용되어 있습니다.