

7월 식단표(1,2,3주)

⑨ 사회복지시설 일반식(간식·죽식 포함)식단
(2026-S023)

경주시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양사 이해리 (인)

1주				7/1(수)	7/2(목)	7/3(금)	7/4(토)
간식				감자죽	두부채소죽	버섯죽	누룽지죽
점심	♥ 항상 정성이 담긴 음식을 제공하도록 노력하겠습니다.♥			고구마카레 달걀팻국 치즈돈까스/소스 양배추콘샬레드 배추김치	잡곡밥 감자맑은국 돼지고기파리고추조림 미역줄기나물 참나물무침 물김치	냉콩국수 김가루주먹밥 녹두전 오이송송이 물김치	잡곡밥 콩나물국 돼지목살찜 우영채볶음 시금치무침 물김치
간식				찐고구마/두유	크림빵/보리차	수박	무지개떡/보리차
저녁				백미밥 미역오이냉국 돼지두루치기 김치전 가지무침 물김치	백미밥 강된장찌개 가자미양념찜 콩자반 호박익나물 물김치	백미밥(소) 바지락수제비 쇠고기채소볶음 도토리묵무침 마늘종조림 물김치	백미밥 두부된장국 김치고등어찜 무나물 비름나물무침 물김치
2주	7/5(일)	7/6(월)	7/7(화)	7/8(수)	7/9(목)	7/10(금)	7/11(토)
간식	전복죽	참치채소죽	닭살브로콜리죽	새우살죽	달걀양파죽	두부참깨죽	누룽지죽
점심	오므라이스 양송이스프 찐만두/간장 단무지 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 채소달걀말이 된장콩잎짬아찌 참나물무침 물김치	뿌리채소영양밥/양념장 미소장국 동태전 오이송송이 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 쇠고기당면볶음 마늘종조림 호박익나물 물김치	잡곡밥 배추된장국 적어구이 건파래자반 비름나물무침 물김치	잡곡밥 가지냉국 돼지갈비찜 숙주맛살무침 상추겉절이 물김치	물막국수 후리가케밥(소) 버섯탕수 과일샐러드 배추김치
간식	수박	요거트	바나나	쌀과자/두유	찰보리빵/보리차	방울토마토	유산균음료/마가렛트
저녁	백미밥 물만둣국 닭살채소볶음 미역줄기나물 부추양파무침 물김치	백미밥 근대된장국 새우살채소볶음 어묵조림 깨순나물 물김치	백미밥 김치콩나물국 돼지제육볶음 상추쌈/쌈장 부추사과무침 물김치	백미밥 닭곰탕 콩치시래기조림 도토리묵무침 숙갓나물 물김치	백미밥 달걀실파국 닭살양파볶음 감자조림 시금치무침 물김치	백미밥 얼갈이된장국 가자미구이 애호박새우젓볶음 얼무나물무침 물김치	백미밥 두부된장국 쇠고기피망볶음 다시마채나물 무생채 물김치
3주	7/12(일)	7/13(월)	7/14(화)	7/15(수)-초복	7/16(목)	7/17(금)	7/18(토)
간식		단호박죽	게살죽	감자죽	두부야채죽	버섯죽	누룽지죽
점심		잡곡밥 오징어묵국 돼지제육볶음 양배추찜/쌈장 숙주무침 물김치	잡곡밥 미역오이냉국 고등어양념찜 감자햄볶음 고춧익나물 물김치	잡곡밥 장각삼계탕 부추전 팽이버섯파프리카볶음 가지무침 물김치/수박	잡곡밥 시래기된장국 갈치구이 채소달걀찜 참나물무침 물김치	잡곡밥 두부북어국 소불고기 시금치나물 부추양파무침 물김치	얼무보리비빔밥/고추장 다시마미소장국 삼치양념조림 치커리유자청무침 배추김치
간식		요거트	멜론	찐옥수수/두유	맘모스빵/보리차	오렌지	약밥/보리차
저녁		백미밥 우렁된장찌개 대구전 우영채볶음 호박익나물 물김치	백미밥 달걀실파국 해물완자 연근조림 상추무침 물김치	백미밥 아욱된장국 적어구이 아몬드멸치조림 콩나물무침 물김치	백미밥 새알미역국 돼지고기수육 모듬쌈/쌈장 노각생채 물김치	백미밥 두부된장국 가자미양념조림 감자채볶음 오이무침 물김치	백미밥 모듬버섯탕 오리주물럭 파리고추양념찜 파채무침 물김치
식재료	쌀, 찹쌀, 잡곡	물김치	야채류	축산물	수산물	과일	콩나물/숙주/두부
원산지	국내산	국내산	국내산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산

7월 식단표(4,5주)

4주	7/19(일)	7/20(월)	7/21(화)	7/22(수)	7/23(목)	7/24(금)	7/25(토)-중복
간식	전복죽	참치채소죽	닭살브로콜리죽	새우살죽	달걀양파죽	두부참깨죽	누룽지죽
점심	잔치국수 김가루주먹밥 새우살전 단무지 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 공치양념조림 진미채볶음 오이무침 물김치	잡곡밥 도토리묵채국 쇠고기파프리카볶음 양념깻잎지 숙주나물무침 물김치	잡곡밥 콩나물국 가자미구이 우영채볶음 알배추겉절이 물김치	잡곡밥 감자된장국 돼지고기채소볶음 어묵조림 시금치나물 물김치	잡곡밥 들깨미역국 고갈비 브로콜리피망볶음 가지나물 물김치	잡곡밥 오리백숙 해물파전 깨순나물 오이무침 배추김치/수박
간식	자두	요거트	자두	쌀과자/두유	찰보리빵/보리차	바나나	유산균음료/마가렛트
저녁	백미밥 청국장찌개 고등어구이 도라지나물 열무나물무침 물김치	백미밥 두부맑은국 안동찜닭 브로콜리소회/초장 시금치나물 물김치	백미밥 근대된장국 코다리강정 고사리나물볶음 참나물무침 물김치	백미밥 참치김치찌개 돼지주물럭 모듬쌈/쌈장 오이송송이 물김치	백미밥 순두부백탕 갈치무조림 부추파리고추찜 파래김자반 물김치	백미밥 호박된장국 궁중떡볶이 숙갓나물 콩나물무침 물김치	백미밥 시락국 삼치구이 미역줄기볶음 양배추찜/쌈장 물김치
5주	7/26(일)	7/27(월)	7/28(화)	7/29(수)	7/30(목)	7/31(금)	
간식		단호박죽	게살죽	감자죽	두부채소죽	버섯죽	
점심		잡곡밥 열무된장국 쇠고기참쌀구이 무나물 양념깻잎지 물김치	돼지고기가지덮밥 호박맑은국 새우튀김 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 오리로스구이 새송이버섯나물 상추파채무침 물김치	잡곡밥 조갯살미역국 삼치양념찜 감자전 콩나물무침 물김치	잡곡밥 새송이버섯된장국 춘천닭갈비 애호박새우젓볶음 시금치무침 물김치	
간식		요거트	포도	쌀과자/두유	소보로빵/보리차	파인애플	
저녁		백미밥 어묵국 고등어양념조림 조미김 참나물무침 물김치	백미밥 근대된장국 안동찜닭 감자채볶음 숙주나물 물김치	백미밥 황태무국 오징어채소볶음 가지나물 부추양파무침 물김치	백미밥 두부된장국 소불고기 김자반 열무나물무침 물김치	백미밥 콩가루배춧국 갈치구이 불어묵조림 오복지들기름무침 물김치	

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

※ 커피는 개인 기호에 따라 제공해드리고 있습니다.

※ 제철 과일 및 유산균음료를 제공합니다.

- 출 처 -

㉠ 사회복지시설 일반식(간식·죽식 포함)식단
(2026-S023)

경주시어린이.사회복지급식관리지원센터 영양사 이해리 (인)

식재료	쌀, 찹쌀, 잡곡	물김치	야채류	축산물	수산물	과일	콩나물/숙주/두부
원산지	국내산	국내산	국내산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산