

참사랑노인복지센터 2026년 8월 식단표 (2026.08.01 ~ 2026.08.31)

결재

발행처

영주시
어린이사회복지
급식관리지원센터

센터장

허영미

요일	월		화		수		목		금		토			
구분	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁		
날짜	<p>▶상기 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.</p> <p>▶짜여진 메뉴는 식자재 유통과 기후 사정상 변경될 수 있음을 공지합니다.</p> <p>▶점심은 약600~700kcal, 저녁은 약550~600kcal 영양소가 함량되어 있습니다.</p> <p>[원산지 표시]</p> <p>쌀,현미,보리쌀,흑미외잡곡(국내산), 배추,고춧가루(국내산), 닭(국내산), 돼지고기(국내산), 쇠고기(국내산), 콩치(대만산), 동태(국내산), 갈치(러시아산), 삼치(국내산), 명태코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(국내산), 황태채(국내산), 다시마(국내산), 날치알(인도네시아), 김(국내산), 돈까스(국내산), 생선까스(중국산), 계란(국내산), 콩,두부(국내산, 수입산), 김치(국내산), 순대(국내산), 가자미(미국산), 버섯(국내산), 야채(국내산, 수입산), 도토리묵(국내산), 게(국내산), 마늘(국내산)</p> <p>♥출처:식생활안전관리원♥</p>						<p>알레르기 유발 식품</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p> <p>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>				8/1			
메뉴											잡곡밥1/2 잔치국수⑤⑥ 돈맥적구이⑤⑥⑩ 부추사과무침 저염물김치 마시는플레인 요거트②		백미밥 들깨무채국 삼치양념찜⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기 ⑨	
간식											바나나		증편 무가당두유⑤	
날짜	8/3		8/4		8/5		8/6		8/7		8/8			
메뉴	잡곡밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 임연수구이⑤⑥ 고춧잎나물⑤⑥ 도라지볶음⑤ 저염물김치	백미밥 실파달걀국⑤ 돈채피망볶음 ⑤⑥⑩ 비름나물⑤⑥ 쪽파무생채 열무김치⑨	잡곡밥 들깨버섯된장국 ⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 상추겉절이 저염물김치	백미밥 사골우거지국 ⑤⑥⑩ 팽이버섯파프리카 볶음⑤⑥ 동태전양념장 ①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 닭곰탕 ⑮ 해물콩나물찜 ⑤⑨⑦⑩ 숙갓나물 궁채들깨볶음 ⑤⑥ 저염물김치	백미밥 복엇국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 찐만두/양념장 ⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치 ⑨	곤드레나물밥 *양념장⑤⑥ 애호박돈장국⑤⑥ 고갈비구이⑤⑥⑦ 메추리알브로콜리 볶음①⑤⑥ 저염물김치 마시는플레인 요거트②	백미밥 어묵숙갓국⑤⑥ 돈목살양파볶음 ⑤⑩ 양배추찜&쌈장 ⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 오이미역냉국 낙지볶음⑤⑥ 등근호박조림⑨ 무나물⑤⑥ 저염물김치	백미밥 배추된장국⑤⑥ 코다리양념찜 ⑤⑥ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 버섯들깨국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩ 상추쌈&쌈장 ⑤⑥ 숙주맛살무침 ①⑤⑥⑧ 저염물김치	백미밥 애호박양파국 콩치무조림⑤⑥ 도토리묵+양념장 ⑤⑥ 미나리무침⑤⑥ 열무김치 ⑨		
간식	메론	호밀빵/우유②	플레인요거트②	삶은달걀①보리차	복숭아(황도)⑪	모닝빵①②⑤⑥ 무가당두유⑤	무가당두유⑤	통밀쿠키①②④⑥ 보리차	플레인요거트②	삶은달걀① 녹차	무가당두유⑤	증편/등굴레차		
날짜	8/10		8/11		8/12		8/13		8/14		8/15			
메뉴	잡곡밥 사골우거지국 ⑤⑥⑩ 주꾸미채소볶음 ⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 저염물김치	백미밥 동태숙갓국⑤⑥ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 미니새송이버섯 볶음 ⑤ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 팽이버섯장국 ⑤⑥ 닭살오븐구이⑮ 양배추샐러드/ 오리엔탈D⑤⑥ 저염물김치 마시는플레인 요거트②	백미밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 쪽파김가루무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 다슬기된장국 ⑤⑥⑩ 오리훈제채소무침 ⑤⑥ 마늘종간새우볶음 ⑤⑥⑨ 건파래자반 저염물김치	백미밥 맑은육개장 ⑤⑥⑩ 달걀파리고추조림 ①⑤⑥ 채어묵볶음⑤⑥ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징어무국⑦ 돈사태찜⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음 ⑤ 근대나물⑤⑥ 저염물김치	백미밥 두부된장국⑤⑥ 치돌박이숙주볶음 ⑤⑥ 열무나물 쥐어채무침⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 닭다리백숙⑮ 부추양파무침 옥수수채소전 ①⑤⑥ 저염물김치 수박	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑮⑩ 적어구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	짜장면/2⑤⑥⑩ 아치함달걀볶음밥 1/2①⑤⑥⑩⑮ 달걀살파국①⑤⑥ 배추김치⑨ 양파지⑤⑥ 단무지⑬ 탕수육&소스 ①⑤⑥⑩	백미밥 버섯들깨국⑤⑥ 사각어묵볶음⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 물미역초무침 배추김치⑨		
간식	사과	호밀빵 우유 ②	토마토 ⑫	모닝빵①②⑤⑥ 무가당두유⑤	플레인요거트②	크래커①②⑤⑥ 녹차	바나나	프렌치토스트 ①②⑤⑥/우유②	플레인요거트②	증편/보리차	플레인요거트②	크래커①②⑤⑥ 등굴레차		

요일	월		화		수		목		금		토	
구분	점	심	점	심	점	심	점	심	점	심	점	심
날짜	8/17		8/18		8/19		8/20		8/21		8/22	
메뉴	잡곡밥 차돌박이된장국 ⑤⑥⑬	백미밥 호박양파국 병어무조림⑤⑥ 토마토브로콜 리무침⑫	잡곡밥 콩나물국⑤ 오징어볶음 ⑤⑥⑬	백미밥 순살갈비탕⑤⑥⑬ 골뱅이무침&사리 ⑤⑥⑬	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육파채불고기 ⑤⑥⑬	백미밥 맑은우거지국⑤⑥⑬ 두부달걀구이 ①⑤⑥	잡곡밥 소고기배춧국⑬ 채소달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음 ⑤⑥	백미밥 팽이두부된장국 ⑤⑥ 돈육파채볶음 ⑤⑥⑬	잡곡밥2/3 삼색수제비⑥	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 갯잎순나물⑤⑥ 표고버섯조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 훈제오리구이 팽이버섯파프 리카볶음⑤⑥ 무초절임 저염물김치	백미밥 황태채무국⑤⑥ 소고기양배추 볶음⑤⑥⑬ 취나물무침 상추쌈&쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
	부추양파무침 양배추찜/쌈장 ⑤⑥ 저염물김치	갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	도토리묵무침 ⑤⑥ 호박잎나물⑤⑥ 저염물김치	숙주나물⑤⑥ 건파래자반⑤⑥ 깍두기 ⑨	도라지오이무침 ⑤⑥ 상추겉절이 저염물김치	열무나물 들깨죽순채볶음 ⑤⑥ 배추김치⑨	참나물무침⑤⑥ 저염물김치	배추나물 연근조림⑤⑥ 열무김치⑨	쪽파무생채 저염물김치			
간식	복숭아(천도)⑪	통밀쿠키①②④⑥ 무가당두유⑤	수박	물만두⑤⑥⑩⑬⑧ 보리차	바나나	호밀빵 우유 ②	무가당두유⑤	증편/녹차	플레인요거트②	크래커①②⑤⑥ 둥굴레차	무가당두유⑤	삶은달걀① 보리차
날짜	8/24		8/25		8/26		8/27		8/28		8/29	
메뉴	잡곡밥 경상도소고기국 ⑤⑥⑬	백미밥 애호박두부된장국 ⑤⑥ 돈맥적구이③⑥⑩ 등근호박조림⑤⑥ 열무나물 배추김치⑨	잡곡밥1/2 흑임자콩국수⑤⑥ 달걀오븐구이⑬⑩ 오이무침 ⑤⑥ 비트초절임 저염물김치	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 콩나물제육볶음 ⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	나시고랭⑤⑥⑨⑬ 오징어묵국⑤⑥⑬ 고춧잎나물⑤⑥ 양배추부추무침 건파래자반⑤⑥ 저염물김치	백미밥 사골우거지국 ⑤⑥⑬ 고등어구이⑤⑦ 무양파간장절임 ⑤⑥ 푹 삶은도라지볶음 ⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 햄박스테이크& 소스①⑤⑥⑩ 오이피클 토마토양상추샐 러드/오리엔탈D ⑤⑥⑬ 마시는플레인요 거트②	백미밥 배추된장국⑤⑥ 로제찜닭⑬ 미니새송이버섯 조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우무냉국⑨ 쇠고기사태찜 ①⑤⑥⑬ 애호박베이컨볶음 ⑤⑩ 쌈채소겉절이 저염물김치	잡곡밥 재첩국 ⑩ 오리주물럭⑤⑥ 부추양파무침 양배추찜&쌈장 ⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 달걀파국① 찜만두/양념장 ⑤⑥⑩ 무생채 저염물김치 마시는플레인요 거트②	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 코다리양념찜⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 연두부&흑임자 소스①②⑤ 배추김치⑨
간식	토마토⑫	햄치즈샌드위치① ②⑤⑥⑩⑬우유②	무가당두유⑤	증편/결명자차	플레인요거트②	크래커①②⑤⑥ 둥굴레차	참외	모닝빵①②⑤⑥ 우유 ②	플레인요거트 ②	증편 보리차	토마토 ⑫	호밀빵 우유 ②
날짜	8/31											
메뉴	잡곡밥 우렁이두부된장국 ⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 양배추찜&쌈장 ⑤⑥ 저염물김치	백미밥 콩비지백탕⑤⑩ 임연수구이⑤⑥ 숙주나물 청경채맛살볶음 ①⑤⑥⑧⑬ 배추김치⑨										
	수박	모닝빵①②⑤⑥ 우유 ②										

