

식단표

2026년 07월

다사랑복지센터

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
아침 식단				북어채국 두부구이 죽순들깨볶음 제철나물 배추김치	유부된장국 해물야채볶음 우영채조림 제철나물 배추김치	홍합살무채국 계란야채볶음 옥수수콘샐러드 제철나물 배추김치	들깨국 알감자조림 오이생채 제철나물 배추김치
점심 식단				순두부찌개 안동찜닭 모듬장아찌 제철나물 배추김치	계란국 돈카레라이스 단무지 제철나물 배추김치	소고기미역국 불고기 오색전 삼색나물 배추김치	콩나물김치국 양파두부조림 건과류멸치볶음 제철나물 배추김치
저녁 식단				꽃게된장국 김치전 마카로니샐러드 제철나물 배추김치	버섯매운탕 너비아니구이 해초무침 제철나물 배추김치	고추장찌개 병아리콩조림 도토리묵양념 제철나물 배추김치	오이냉국 해물동그랑땡 무생채 제철나물 배추김치
구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
아침 식단		계란북어국 단호박조림 마늘쫄볶음 제철나물 배추김치	바지락무국 스크램블에그 도시락김 고사리나물 배추김치	콩가루배추국 후랑크감자조림 건새우볶음 제철나물 배추김치	호박새우젓국 견과류멸치볶음 양파오복지새콤 무침 제철나물 배추김치	소고기무국 계란말이 구이김 제철나물 배추김치	다시마어묵국 돈민짜야채볶음 해초양파무침 제철나물 배추김치
점심 식단		해장국 두부구이/양념장 알배추생채 장아찌 배추김치	육개장 메란표고조림 고추양파된장무 침 제철나물 배추김치	홍합살미역국 비엔나생송이장 조림 어묵채볶음 제철나물 배추김치	시락국 고추장불고기 무쌈 제철나물 배추김치	추어탕 미트볼피망볶음 양배추생채 제철나물 배추김치	우동장국 짜장소스 단무지무침 제철나물 배추김치
저녁 식단		해장국 햄계란전 오이부추생채 제철나물 배추김치	두부찌개 돈육김치볶음 꼬시래기무침 제철나물 배추김치	들깨미역국 갈비산적구이 가지양파볶음 제철나물 배추김치	해물짬뽕국 계란야채볶음 젓갈고추무침 제철나물 배추김치	경상도소고기국 두부양념조림 우영조림 제철나물 배추김치	순두부찌개 오징어피망볶음 건미역양파무침 제철나물 배추김치
구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
아침 식단		바지락무국 계란찜 새우호박볶음 제철나물 배추김치	들깨버섯국 소불고기 멸치볶음 해초양파무침 배추김치	두부새우젓국 죽순해물볶음 김자반 깻잎순나물 배추김치	북어국 돈채야채볶음 꼬시래기무침 제철나물 배추김치	근대국 비엔나야채볶음 연두부&양념장 제철나물 배추김치	미역국 스크램블에그 마늘쫄간장조림 제철나물 배추김치
점심 식단		얼큰김치국 돈버섯볶음 해파리냉채 제철나물 배추김치	소고기미역국 두부멸치조림 양상추샐러드 제철나물 배추김치	삼계탕육수 초복삼계탕 장아찌 제철나물 배추김	콩국 고추장불고기 모든야채 제철나물 배추김치	가시오부시육수 국수 삼색나물 양념장 배추김치	오이냉국 돈육숙주볶음 쫄면야채무침 제철나물 배추김치
저녁 식단		순두부국 동그랑땡 콩나물순대찜 제철나물 배추김치	콩나물국 동태조림 샐러드 제철나물 배추김치	시락국 청포묵김가루무 침 단호박조림 제철나물 배추김치	파계장 가비산적구이 연근조림 제철나물 배추김치	소고기국 맛살야채볶음 미트볼조림 제철나물 배추김치	아욱국 참치김치볶음 건파래자반 제철나물 배추김치

구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
아침 식단		팽이가시오부시 국 계란말이 버섯볶음 제철나물 배추김치	두부탕국 우육강된장 죽순편볶음 제철나물 배추김치	어묵무국 부추프리타타 땅콩조림 제철나물 배추김치	황태국 돈육장조림 미역줄기볶음 제철나물 배추김치	해물탕국 계란찜 무채들깨조림 제철나물 배추김치	순두부백탕국 멸치건과류볶음 청경채볶음 제철나물 배추김치
점심 식단		콩나물냉국 참치야채볶음 오이양파무침 제철나물 배추김치	소고기국 메란조림 얼갈이된장양념 제철나물 배추김치	닭개장 해파리냉채 부추겉절이 제철나물 배추김치	두부된장국 돈불고기 모듬쌈&쌈장 제철나물 배추김치	단배추된장국 해물굴소스볶음 연두부&양념장 제철나물 배추김치	탕국 비빔밥 삼색나물 약고추장 배추김치
저녁 식단		콩가루배추국 명엽채무침 가지양파볶음 제철나물 배추김치	건홍합무채국 갈비산적구이 무생채 제철나물 배추김치	시락국 탕수육 다시마어묵조림 제철나물 배추김치	조개살미소된장 국 돈육장조림 고들빼기지 제철나물 배추김치	황태국 소고기야채볶음 도라지볶음 제철나물 배추김치	호박된장찌개 생선포계란구이 건미역야파초무 침 제철나물 배추김치
구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
아침 식단		버섯장국 스크런블에그 양념깻잎지 제철나물 배추김치	근대된장국 두부계란구이 마김 숙배추나물무침 배추김치	가시오시두부국 계란찜 도토리묵무침 제철나물 배추김치	맑은소고기국 새송이들깨 음 김부추무침 제철나물 배추김치	복어채국 두부구이 죽순들깨볶음 제철나물 배추김치	
점심 식단		시락국 닭볶음탕 표고버섯볶음 열무나물무침 배추김치	참치김치찌개 오징어야채볶음 브로콜리 제철나물 배추김치	오이미역냉국 고추장불고기 상추양파생채 제철나물 열무김치	육개장 비엔나양파조림 양배추생채 제철나물 배추김치	계란국 돈카레라이스 단무지 제철나물 배추김치	
저녁 식단		두부탕국 동그랑땡전 모자반초무침 제철나물 배추김치	호박임감자국 갈비산적구이 도토리묵야채무 침 제철나물 배추김치	근대국 생선조림 양배추생채 제철나물 배추김치	버섯들깨탕 해물야채볶음 해초무침 제철나물 배추김치	된장국 돈채야채볶음 마카로니샐러드 제철나물 배추김치	

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 쌀, 찹쌀-국내산/수입산, 배추김치-국내산/수입산, 고추가루-국내산/수입산,

계육-국내산/수입산, 돈육-국내산/미국산, 우정육-미국산/호주산, 두부-중국산

아귀-중국산, 가자미-미국산, 코다리-러시아산, 고등어-국내산/원양산, 동태-러시아산,

새우살-중국산, 미꾸라지-중국산, 조갯살-중국산, 장어-중국산, 꽃게-중국, 오징어-페루, 적어-포르투갈

※ 모든 식단은 저염식으로 제공됩니다

급식위탁 : SJ FOOD(주) (전화:055-853-1061/ 주소 : 경남 사천시 축동면 인절미고갯길 72) 영양사 : 김경은