

07월 식 단 표

2026년 해피망실버빌/ 해피망실버재가센터

구분	01(수)	02(목)	03(금)	04(토)	05(일)	06(월)	07(화)	08(수)	09(목)	10(금)	11(토)	12(일)	13(월)	14(화)	15(수)	
조식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
	새우살맑은국	소고기뭇국	북어미역국	감자양파국	버섯들깨국	맑은콩나물국	근대된장국	소고기무국	아욱된장국	감자양파국	들깨무쌈국	순두부백탕	열무된장국	홍합살미역국	콩나물국	
	너비아니구이	두부구이	채소달걀찜	섭산적구이	돈육파리고추조림	돈채파프리카볶음	육원전	동태양념찜	오징어볶음	쇠고기장조림	닭살글소스볶음	미트볼케찹조림	참치채소볶음	떡갈비구이	임연수구이	
	비름나물	참치김치볶음	열무된장나물	부들어묵조림	도라지볶음	도시락김	진미채무침	느타리버섯볶음	브로콜리계소스무침	채어묵볶음	표고곤약조림	양념깻잎지무침	숙갓두부무침	열무나물	고구마순나물	
	알감자조림	건과래자반	브로콜리파망볶음	청경채나물	오이나물	밤새우볶음	양념깻잎지	시금치나물	건과래자반	숙주나물	근대나물	잔멸치볶음	미니새송이버섯조림	애호박볶음	강북-전새우마늘볶음	
	배추김치	깍두기	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥1/2	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	후리가개밥1/2	잡곡밥	채소영양밥&양파	잡곡밥	잡곡밥	
	애호박된장찌개	오이냉국	아욱된장국	부대찌개	물만두국	열무된장국	잔치국수	크림스프	참치김치찌개	시금치된장국	냉모밀국수	우거지된장국	콩나물국	유부된장국	오이냉국	
	생선까스+타르타르소스	닭갈비	콩채오리구이&미스타르소스	삼지옛장조림	단호박해물찜	닭살고구마조림	낙지채소볶음	돈까스+소스	채소달걀말이	온두부찜	만두튀김&초간장	주꾸미볶음	돈육강정	오리불고기	닭볶음탕	
	드마도양상추샐러드&양파	깻잎순나물	상추겉절이	숙주맛살냉채	고구마순나물	미역줄기볶음	숙주나물	치즈샐러드(사우전드아일랜드드레싱)	가지볶음	제육김치볶음	부실리샐러드(토마토소스)	비름나물	노각생채	팽이버섯피망볶음	과일샐러드(마요네즈)	
	노각무침	표고버섯볶음	청포묵김무침	비름나물	숙갓두부무침	치커리양파무침	열무김치	아삭이고추원장무침(양고추주)	숙갓나물	깍두기	깍두기	도토리묵무침	배추김치	청경채무침	탕평채	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	요구르트(70ml)	깍두기	배추김치	곤드레나물	요구르트	깍두기	사과주스(경남)	배추김치	깍두기/요구르트	
	두부채소죽	참치채소죽	달걀채소죽	순두부채소죽	치즈달걀죽	소고기채소죽	닭살채소죽	소고기브로콜리죽	닭살버섯죽	흰살생선채소죽	닭살채소죽	순두부채소죽	참치채소죽	맛살채소죽	황태채소죽	
석식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
	부추달걀국	시금치된장국	오징어무국	우거지된장국	청국장찌개	육개장	들기름미역국	우렁이된장찌개	북어미역국	달걀살파국	배추된장국	애호박새우젓국	부대찌개	콩비지찌개	시래기된장국	
	돈육옥찰	가자미양념찜	귀어채볶음	제육불고기	고갈비	임연수카레구이	수육보쌈+새우젓	돈사태찜	닭볶음탕	코다리무조림	소고기당면볶음	고등어시래기조림	동태전/양념장	순대볶음	제육고추장불고기	
	마늘종전새우볶음	고사리나물	마파두부	부추사과무침	연근아몬드조림	시금치나물	미나리무생채	연근흑임자소스무침	도토리묵무침	마늘종햄볶음	오이생채	옥수수채소전	미역줄기볶음	고춧잎나물	상추겉절이	
	무생채	어항가지볶음	호박익나물	양배추찜&참장	참나물무침	양송이버섯볶음	알배기찜+참장	열무나물	호박익나물	부추양파무침	감자조림	참나물무침	진미채무침	숙주맛살무침	쪽파무생채	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치	열무김치	배추김치	깍두기	깍두기	배추김치	
	단호박죽	닭살채소죽	소고기브로콜리죽	북어채소죽	잔멸치채소죽	들깨버섯죽	새우살채소죽	흑임자죽	새우살채소죽	소고기애호박죽	치즈채소죽	잔멸치채소죽	달걀채소죽	들깨버섯죽	두부채소죽	
간식	우유미숫가루	요플레	참외	우유미숫가루	바나나	요플레	수박	요플레	수박	참외	미숫가루우유	복숭아(천도)	요플레	바나나	미숫가루우유	
◆ 원산지표시(쌀/국내산, 김치류/국내산, 쇠고기/국내산, 돼지고기/국내산, 닭고기/국내산, 해산물(오징어, 낙지, 새우/원양산), 어패류(조개살/중국산, 고등어/국내산, 갈치/중국산, 명태/중국산) ※ 식재료 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. ※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.																
												※ 발행처 : 김천시아린이 · 사회복지급식관리지원센터/출 처 : 중앙급식관리지원센터				

07월 식 단 표

2026년 에피말실버빌/ 에피말실버재가센터

구분	16(목)	17(금)	18(토)	19(일)	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)	26(일)	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
조식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	근대된장국	오징어묵국	달걀팻국	복엇국	호박새우젓국	버섯맑은국	콩나물김치국	들기름미역국	동태맑은국	유부맑은국	호박잎된장국	두부새우젓국	들기름미역국	순두부백탕	물만둣국	소고기묵국
	스크램블에그	삼산적	가자미양념찜	마파두부	달걀장조림	소고기양배추볶음	닭살굴소스조림	비엔나케찹조림	두부달걀구이	가자미양념찜	1트블토마토소스조	둔육장조림	오징어볶음	병어무조림	너비아니구이	채소달걀찜
	비름나물	미역줄기깅이버섯볶음	진미채볶음	시금치나물	뱅어포구이	도시락김	물만두+ 양념장	파리고추멸치볶음	건새우마늘종볶음	참나물무침	감자채볶음	도라지오이무침	연두부찜&양념장	근대나물	죽순채피망볶음	진미채볶음
	잔멸치볶음	고춧잎나물	호박잎나물	사복)마늘종볶음	오복지들기름무침	불어묵조림	비름나물	무생채	노각무침	연근조림	숙갓두부무침	양념깻잎지	시래기된장지찜	브로콜리숙회&양념소고우향	오이나물	시금치나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	얼무김치	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥1/2	잡곡밥	카레라이스	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	삼색나물비빔밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	감자맑은국	육개장	닭갈죽수	설렁탕	유부장국	청국장찌개	순두부찌개	가쓰오부시장국	호박고추장찌개	장각살계탕	콩나물국	근대된장국	복엇국	아욱된장국	닭곰탕	시래기된장국
	모듬해물찜	삼치테리아끼구이	해물부추전	고등어무조림	치킨가라아게	돈맥적구이	치즈달걀말이	함박스테이크	돈살김수육&양념	해물완자전	오삼불고기	삼치카레구이	떡갈비구이	주꾸미볶음	동태전/양념장	코다리양념찜
	우영조림	주키니호박볶음	양념깻잎지	숙주나물	양상추샐러드(오리엔탈드레싱)	궁채들깨볶음	어항가지볶음	치커리겉절이	상추겉절이	탕평채	애호박볶음	궁채들깨볶음	달걀후라이	부추양파무침	도토리묵무침	고구마순나물
	깻잎순나물	청경채무침	깍두기	브로콜리두부무침	오이피클	애호박나물	고사리나물	에느타리버섯볶음	가지나물	양배추큰샐러드	부추양파생채	실곤약채소무침	깍두기	가지나물	깻잎순나물	숙갓두부무침
	배추김치	깍두기	사과주스	깍두기	깍두기	배추김치	얼무김치	깍두기	배추김치	깍두기/수박	깍두기	배추김치	요구르트(70ml)	배추김치	깍두기	배추김치
	소고기버섯국	닭살채소죽	새우살채소죽	두부채소죽	닭살채소죽	달걀채소죽	순두부채소죽	닭살채소죽	새우살채소죽	닭살채소죽	소고기버섯국	두부채소죽	달걀채소죽	소고기채소죽	원살생선채소죽	달걀채소죽
석식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥2/3	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	순두부찌개	얼무된장국	콩가루배추국	아욱된장국	들깨수제비국	소고기묵국	감자양파국	오이냉국	양송이들깨탕	콩비지찌개	홍합살맑은국	달걀실파국	얼무된장국	육개장	맑은콩나물국	건새우미역국
	불어묵조림	안동찜닭	소고기파리고추조림	제육볶음	새우살파프리카볶음	코다리강정	적어구이	춘천닭갈비	단호박해물찜	사각어묵볶음	고등어무조림	훈제오리채소무침	닭볶음탕	채소달걀말이	제육고추장불고기	차돌박이숙주볶음
	돈육고추장찌&양념:꽃향	가지볶음	감자채볶음	양배추찜&양념:참장	육원전	얼무된장나물	미니새송이조림	진미채볶음	브로콜리피망볶음	돈사태찜	표고버섯볶음	비트쌈무	양배추찜&양념:참장	배추된장나물	★미니새송이버섯볶음 ⑤	비름나물
	도라지무침	노각생채	참나물무침(경남)	느타리버섯나물	취나물무침	도라지볶음	마카로니콘샐러드	깻잎순나물	건파래자반	시금치나물	얼무나물	숙주나물	고사리나물	연근아몬드조림	청경채겉절이	불어묵조림
	배추김치	배추김치	깍두기	얼무김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치
	순두부채소죽	단호박죽	유부채소죽	소고기채소죽	소고기미역죽	원살생선채소죽	달걀버섯죽	소고기채소죽	두부채소죽	유부채소죽	흑임자죽	원살생선채소죽	복어채소죽	달걀채소죽	닭살채소죽	소고기미역죽
간식	요플레	참외	미숫가루우유	요플레	미숫가루우유	수박	요플레	사과	참외	요플레	바나나	우유미숫가루	토마토	요플레	우유미숫가루	참외

❖ 원산지표시(쌀/국내산, 김치류/국내산, 쇠고기/국내산, 돼지고기/국내산, 닭고기/국내산,해산물(오징어,낙지,새우)/원양산,어패류(조개살)/중국산/고등어/국내산,감치/중국산,명태/중국산)
※ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.
※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.

※ 발행처 : 김천시아린이 · 사회복지급식관리지원센터/줄 처 : 중앙급식관리지원센터