

08월 식 단 표

2026년 해피맘실버빌/ 해피맘실버재가센터

구분	08/01(토)	02(일)	03(월)	04(화)	05(수)	06(목)	7(금)	8(토)	9(일)	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)		
조식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥		
	근대된장국	황태채뽕국	콩가루배춧국	소고기미역국	호박익힌장국	김치콩나물국	순두부백탕	시금치된장국	모듬어묵국	근대된장국	홍합살미역국	콩나물국	애호박새우젓국	복엇국	달걀파국		
	비엔나케찹조림	두부양념조림	떡갈비조림	오징어볶음	채소달걀말이	소고기장조림	동그랑땡전	채소달걀찜	돈육바베큐 소스조림	닭살고구마조림	시금치달걀볶음	가자미양념찜	마파두부	스크램블에그	참치김치볶음		
	깻순나물	건파래자반	고구마순나물	연두부+양념장	도토리묵무침	잔멸치볶음	명엽채볶음	우영조림	숙갓나물	고사리나물	떡갈비구이	도라지무침	아욱된장무침	잔멸치아몬드볶음	온두부찜		
	건새우마늘총볶음	맛살피망볶음	진미채무침	브로콜리깨 소스무침	숙주나물	근대나물	참나물무침	깻잎순나물	죽순채피망볶음	브로콜리 두부무침	숙주나물	비름나물	브로콜리 맛살볶음	청경채무침	참나물무침		
	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치	열무김치	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	열무김치	배추김치	배추김치	열무김치	
	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	원죽	
중식	잡곡밥1/2	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	콘드레나물밥 *양념장	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥1/2	잡곡밥	카레라이스	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	잔치국수	콩나물국	육개장	시래기된장국	닭곰탕	청국장찌개	오이미역냉국	버섯들깨국	콩국수	사골우거지국	팽이버섯장국	시래기된장국	오징어무국	닭다리백숙	부대찌개		
	돈뽕적구이	안동찜닭	임연수구이	오리블고기	단호박해물찜	고갈비구이	낙지볶음	제육불고기	너비아니구이	오징어볶음	치킨가라아게	오리훈제채소무침	돈육옥찜	옥수수김치전	통태전/양념장		
	부추사과무침	가지볶음	감자채볶음	우영조림	숙갓나물	메추리알 과일샐러드	동근호박조림	상추쌈&쌈장	어린알샐러드 (오리엔탈드레싱)	연근조림	양배추샐러드 (사우전드아일랜드드레싱)	마늘종건 새우볶음	새송이버섯볶음	부추양파무침	실곤약채소무침		
	배추김치	청경채나물	고춧잎나물	★상추겉절이	궁채들깨볶음	배추김치	무나물	숙주맛살무침	열무김치	참나물무침	깍두기	건파래자반	근대나물	깍두기	고춧잎나물		
	요구르트	깍두기	배추김치	배추김치	깍두기	요구르트(70ml)	배추김치	배추김치	수박	배추김치	요플레	배추김치	배추김치	배추김치	과일화채	배추김치	
	달걀채소죽	닭살채소죽	소고기채소죽	두부채소죽	유부채소죽	소고기채소죽	닭살채소죽	시금치달걀죽	닭살채소죽	연두부채소죽	달걀채소죽	소고기버섯죽	닭살채소죽	복어달걀죽	새우살브로콜리죽		
석식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥		
	감자맑은국	호박고추장찌개	실파달걀국	순살감자탕	복엇국	어묵숙갓국	배추된장국	감자양파국	소고기뭇국	동태숙갓국	콩비지찌개	육개장	강된장찌개	물만둣국	버섯들깨국		
	삼치엿장조림	소고기 양배추볶음	돈육짜장볶음	팽이버섯파 프리카볶음	마파두부	돈육살양파볶음	코다리양념찜	임연수무조림	단호박해물찜	동그랑땡전	삼치구이	달걀 파리고추조림	차돌박이숙주볶음	적어구이	사각어묵볶음		
	표고버섯볶음	열무나물	단무지채무침	통태전/양념장	춘권튀김&초간장	시금치나물	느타리버섯볶음	도토리묵+양념장	방아잎나물	미니새송이버섯볶음	청포묵무침	채어묵볶음	열무나물	오이나물	닭갈비		
	애호박나물	노각무침	비름나물	취나물무침	오이무침	양배추찜&쌈장	고사리나물	비름나물	어항가지볶	애호박나물	호박잎나물	노각무침	취어채무침	알감자조림	물미역초무침		
	깍두기	배추김치	열무김치	깍두기	배추김치	배추김치	깍두기	열무김치	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
	단호박죽	소고기채소죽	달걀채소죽	물개버섯죽	복어채소죽	순두부채소죽	새우살채소죽	옥림자죽	소고기채소죽	참살생선채소죽	닭살채소죽	두부채소죽	소고기채소죽	닭살채소죽	소고기버섯죽		
간식	종편&두유	딸과자&녹차	카스텔라&우유	편감자&보리차	복숭아	미숫가루우유	요거트	통글레차&백설기	요플레	사과	토마토	약과&녹차	바나나	종편&식혜	요플레		

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

08월 식 단 표

2025년 해피맘실버날/ 해피맘실버제가센터

구분	16(일)	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)	23(일)	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)	30(일)	31(월)
조식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	호박익힌장국	소고기미역국	두부새우젓국	유부맑은국	콩비지백탕	소고기뭇국	시래기된장국	감자양파국	달걀찜국	다시마우채국	들깨버섯국	콩나물국	복엇국	소고기뭇국	버섯들깨탕	건새우뭇국
	돈장조림	채소달걀찜	섭산적구이	임연수구이	닭살굴소스볶음	해물완자조림	가자미구이	두부양념조림	떡갈비구이	동태양념찜	채소달걀말이	소고기장조림	마파두부	닭가슴살 피망조림	너비아니구이	모듬장조림
	치커리양파무침	파리고추 멸치볶음	부들어묵볶음	고구마순나물	비빔나물	가지나물	시금치나물	밥새우볶음	비빔나물	숙주나물	우엉조림	청경채나물	깻잎순나물	건새우 마늘종볶음	호박잎나물	고사리나물
	고사리볶음	시금치나물	노각무침	브로콜리햄볶음	불어묵조림	취어채볶음	숙주맛살무침	고구마순나물	느타리버섯볶음	브로콜리 피망볶음	시금치나물	진미채볶음	불어묵조림	치커리겉절이	파리고추 멸치볶음	숙갓두부무침
	배추김치	깍두기	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	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	후리가케밥1/2	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥2/3	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	짜장밥	잡곡밥	잡곡밥
	냉도밀국수	근대원장국	콩나물국	시래기된장국	참치김치찌개	삼색수제비	순두부찌개	추어탕	소고기뭇국	아욱원장국	호박원장찌개	크림스프	우무냉국	달걀파국	돈육김치찌개	호박익힌장국
	새우튀김	돈삼겹수육	오징어볶음	돈육파채불고기	치즈달걀말이	돈갈비찜	훈제오리구이 (머스타드소스)	부들어묵조림	해물완자전	영양찜닭	오리주물럭	돈까스+소스	삼치양념찜	만두탕수육 (만두탕수)	채소달걀말이	오삼불고기
	연두부새싹샐러드 (참깨드레싱)	부추양파무침	도토리묵무침	도라지오이무침	느타리버섯볶음	호박채전	팽이버섯 파프리카볶음	채소달걀찜	연근아몬드조림	오이무침	부추양파무침	오이피클	무생채	단무지채무침	도토리묵무침	미역줄기볶음
	깍두기	양배추찜(+쌈장)	호박잎나물	상추겉절이	참나물무침	쪽파무생채	무초절임	참나물무침	치커리유자무침	포고버섯볶음	양배추찜&쌈장	토마토양상추샐러드 /오리엔탈D	애호박베이컨볶음	배추김치	시금치나물	양배추찜&쌈장
	요구르트	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	열무김치	요구르트(70ml)	열무김치	배추김치
	달걀채소죽	소고기미역죽	연두부채소죽	복어콩나물죽	닭살채소죽	달걀채소죽	소고기채소죽	두부채소죽	소고기채소죽	닭살채소죽	시금치달걀죽	소고기채소죽	두부채소죽	닭살브로콜리죽	유부채소죽	두부달걀죽
석식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	사골곰탕	감자맑은국	팽이된장국	육개장	아욱된장국	들깨미역국	황태채듯국	물만둣국	청국장찌개	유부맑은국	사골우거지국	배추된장국	오징어뭇국	열무된장국	유부맑은국	콩비지찌개
	고등어구이	병어무조림	안동찜닭	궁중떡볶음	(사복)돈육파인 애플볶음	주꾸미볶음	우물당면볶음	삼치카레구이	돈육쪽찜	오삼불고기	고등어구이	영양찜닭	차돌박이 숙주볶음	코다리엿장조림	오리훈제 채소무침	임연수구이
	청경채무침	양념깻잎지	숙주나물	두부달걀구이	배추나물	알감자조림	취나물무침	마늘종햄볶음	단호박샐러드	청경채나물	취나물무침	미니새송이버섯조림	고춧잎나물	브로콜리깨 소스무침	양념깻잎지	숙주나물
	가지볶음	꽃맛샐러드	다시마튀각	열무나물	연근조림	깻잎순나물	상추쌈&쌈장	아욱된장무침	열무나물	청포묵무침	감자채당근볶음	근대나물	양배추부추무침	취나물볶음	가지나물	청경채맛살볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	열무김치	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	단호박죽	맛살채소죽	닭살채소죽	현삼생선채소죽	참치채소죽	새우살채소죽	버섯들깨죽	달걀채소죽	복어달걀죽	두부채소죽	현삼생선채소죽	흑임자죽	소고기채소죽	콩나물달걀죽	버섯들깨죽	현삼생선채소죽
간식	편육수수떡실차	복숭아	수박	바나나	단호박찜&녹차	쌀과자와수정과	편육수수&보리차	복숭아	토마토	바람떡&겉령자차	유과&오미자차	참외	오물레	토마토	편과자와보리차	수박
♣ 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 : 김천시어린이 · 사회복지급식관리지원센터/출 처 : 중앙급식관리지원센터