

결	단	사무국장	원장
제	김정민	김민지	김민지

세달노인복지센터

7월 1주차 식단표

▶ 발행처: 제주시어린이·사회복지금관리지원센터
▶ 담당: 영양팀
▶ 발행일: 2026. 6. 15.

구분				
	1[수]	2[목]	3[금]	4[토]
아침	잡곡밥 물만둣국 게맛살채소볶음 무조림 부추나물 배추김치	잡곡밥 양배추된장국 사각어묵볶음 지리멸치조림 오이나물 배추김치	잡곡밥 북어콩나물국 주꾸미당면볶음 애호박볶음 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 청경채된장국 닭살감자조림 오이볶음 양배추나물 배추김치
오전간식	토마토	검은콩두유	크림스프	천마차
점심	잡곡밥 느타리버섯맑은국 안동찜닭 파리고추양념찜 옥수수마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 달걀탕 두부구이+양념장 곤약조림 돌나물된장무침 배추김치	잡곡밥 부추된장국 돼지갈비찜 파프리카볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 삼치살구이 당근숙주나물 미나리나물 배추김치
오후간식	완두앙금빵, 저지방우유	채소전, 결명차차	전병, 매실차	모닝빵, 보리차
저녁	잡곡밥 현실생선국 주꾸미채소간장볶음 가지양념조림 무숙채 배추김치	잡곡밥 감자맑은국 소고기채소볶음 브로콜리무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 새우맑은국 스크램블에그 참나물무침 김지반 배추김치	잡곡밥 유부맑은국 열무나물 어묵조림 표고버섯볶음 배추김치
열량/단백질	1787/86.2	2000.2/94.4	1888.9/93.3	1686.9/80
죽식형	아침 점심 저녁	양송이 스프죽 닭살채소죽 현실생선채소죽	채소죽 두부죽 소고기채소죽	녹두죽 돼지고기채소죽 달걀찜죽
열량/단백질	1052.3/35.4	1032.6/32.4	1099.5/42.7	1056.7/32.3
원산지 표시	쌀 국내산 국내산 소고기 국내산 수산물 고등어 국내산	농특산물 국내산 국내산 닭고기 국내산 식육·수산물가공품 소시지 국내산	종류 순두부 국내산 배추김치 국내산 배추 국내산	종비지 산

▶ 원산지 품목은 외국산일 경우 나라명(ex 베트남산) 표시 / 소고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젓소를 구분하여 표시합니다. ▶ 상기 식단은 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

7월3주차 식단표

▶ 발행처: 제주1아린이·사회복지금식관리지원센터
 ▶ 당 : 영양팀
 ▶ 발행일: 2026. 6. 15.

구분	12[일]	13[월]	14[화]	15[수]	16[목]	17[금]	18[토]
아침	휴관	잡곡밥 유부맑은국 어묵케첩조림 도라지볶음 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 콩나물된장국 새우살채소볶음 감자조림 청강채나물 배추김치	잡곡밥 오징어무국 소시지채소볶음 파리고추양념찜 김자반 배추김치	잡곡밥 버섯순두부찌개 게맛살파프리카볶음 뱅어포구이 갯잎양념조림 배추김치	잡곡밥 맑은동태탕 주꾸미당면볶음 숙주나물 열무나물 배추김치	잡곡밥 사골국 두부지집 느타리버섯볶음 고사리나물 배추김치
오전간식		바나나	검은콩두유	저당떡먹는요거트	참외	옥수수스프	복숭아
점심	잡곡밥 버섯들깨국 달걀채소말이 멸치슬라이스아몬드볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥 애호박맑은국 돼지고기수육+쌈장 양배추나물 갯잎나물 채소모듬피클	잡곡밥 닭곰탕 메추리알채소볶음 부추전 열무나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 소고기참스테이크 곤약조림 청경채볶음 배추김치	잡곡밥 양배추된장국 돼지고기짜장볶음 콩나물볶음 무숙채 배추김치	잡곡밥 청경채맑은국 훈제오리채소볶음 미나리무침 가지나물 배추김치	
오후간식	설기떡, 매밀차	점식빵, 옥수수차	수박, 저지방우유	쌀과자, 저지방우유			간장떡볶이, 보리차
저녁	잡곡밥 쪽파장국 다진소고기장조림 아욱나물 당근숙주나물 배추김치	잡곡밥 황태국 두부조림 가지볶음 미나리나물 배추김치	잡곡밥 숙주된장국 가지미조림 참나물들깨무침 열갈이나물 채소모듬피클	잡곡밥 새우맑은국 어묵간pong 애호박나물 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 들깨채소국 달걀장조림 감자채볶음 구이감 배추김치	잡곡밥 단호박된장국 새우살채소조림 도라지나물 부추나물 배추김치	
열량/단백질		1782.4/78	1974.8/98.3	1934.5/92.6	1843.4/86.2	1937.6/94.9	1929.6/102.5
아침		콩가루죽	두유죽	녹두죽	김치죽	들깨죽	흰죽
점심		달걀버섯죽	황태죽	밀죽	소고기채소죽	돼지고기채소죽	훈제오리채소죽
저녁		새우살채소죽	두부들깨죽	키치미살채소죽	어묵채소죽	달걀양파죽	새우살죽
열량/단백질		1091.3/44.6	967.6/31.8	1164/48	893.5/26.3	1120.6/39	951.5/39.2
원산지 표시	별						
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	콩비지
	국내산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	산
	소고기	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물			소시지	식육·수산물가공품		
	고등어		산	산	산	산	산
	국내산	산	산	산	산	산	산

▶ 원산지 품목은 외국산일 경우 나라명(× 베트남산) 표시 / 소고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젓소를 구분하여 표시합니다. ▶ 상기 식단은 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

▶ 원산지 품목은 외국산일 경우 나라명(ex 베트남산) 표시 / 소고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젓소를 구분하여 표시합니다. ▶ 상기 식단은 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

색달노인복지센터

7월 4주차 식단표

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담 당 : 영양팀
▶발행일: 2026. 6. 15.

구분	19[일]	20[월]	21[화]	22[수]	23[목]	24[금]	25[토]
아침	잡곡밥 맑은콩나물국 치즈달걀찜 감자채볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥 두부된장국 새우굴소스볶음 파프리카볶음 우영조림 배추김치	잡곡밥 맑은소고기육개장 멸치조림 가지볶음 미니리된장무침 배추김치	잡곡밥 부추들깨탕 애호박참치볶음 고사리나물 구이김 배추김치	잡곡밥 감자맑은국 오리주물럭 양배추찜 열무나물 배추김치	잡곡밥 북어파국 돼지고기안심조림 도라지볶음 참나물된장무침 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 두부두루치기 양배추볶음 부추나물 배추김치
오전간식	자두	저당마시는요거트	사과	양송이스프	두유	전마차	미숫가루
점심	잡곡밥 수제비국 소고기채소볶음 툇무침 느타리버섯무침 배추김치	잡곡밥 숙주맑은국 생선까스+타르타르소스 양배추나물 참나물무침 채소모듬피클	잡곡밥 콩비지찌개 닭살채소볶음 무조림 쑥갓나물 배추김치	돼지고기카레라이스 달걀양파국 도토리묵무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 무된장국 두부탕수 옥수수샐러드 미니리나물 배추김치	잡곡밥 쪽파된장국 소고기당면볶음 고사리나물 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 반계탕 어묵조림 청경채볶음 애호박들깨무침 배추김치
오후간식	과배기도넛, 저지방우유	잔치국수	찐고구마, 매실차	틀케이크, 결명지차	증편, 등글레차	밤식빵, 저지방우유	볶음우동
저녁	잡곡밥 오징어미역국 군만두+양념장 고춧잎된장무침 쑥갓나물 배추김치	잡곡밥 열무된장국 베이컨채소볶음 곤약조림 근대나물 배추김치	잡곡밥 청경채맑은국 주꾸미채소간장볶음 어묵볶음 깻잎양념조림 배추김치	잡곡밥 몹국 새우살채소조림 명엽채조림 도라지나물 배추김치	잡곡밥 흰살생선국 게맛살채소전 얼갈이나물 오이나물 채소모듬피클	잡곡밥 유부쑥갓맑은국 주꾸미간장조림 매추리알피망볶음 콩나물볶음 배추김치	잡곡밥 표고버섯된장국 고등어구이 가지나물 감자조림 배추김치
영양/민백질	1957.8/93.8	2022.9/85.5	1796.6/83.6	1994.2/99.2	1926.8/80.7	2018.1/107.5	2025.9/80.5
육식형	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁
영양/민백질	1061.6/39.7	967/26.8	964/29.7	959.9/32.2	1026.3/33	907.6/30.2	1128.8/38.9
원산지 표시	발 국내산 소고기 국내산 국내산 고등어 국내산	종 국내산 소고기 외국산 수산물	농림지 국내산 돼지고기 국내산	두부 국내산 닭고기 국내산 소시지	연두부 국내산 오리고기 국내산 식용수산물가공품	순두부 국내산 배추김치 배추 국내산	콩비지 국내산 배추 국내산 고춧가루 국내산

원산지 품목은 외국산일 경우 나라명(Ex. 베트남산) 표시 / 소고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젓소를 구분하여 표시합니다. ▶ 삼기 식단은 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

7월5주차 식단표

▶발행처: 제주1어린이·사회복지금식관리지원센터
 ▶담당: 영양팀
 ▶발행일: 2026. 6. 15.

구분	26[월]	27[월]	28[화]	29[수]	30[목]	31[금]
이철	후관	잡곡밥 사골곰탕 주꾸미채소간장볶음 참나물무침 애호박나물 배추김치	잡곡밥 양배추된장국 옥동구이 청경채볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 북어국 스크램블에그 깻잎양념조림 알갈이나물 채소모듬피클	잡곡밥 노타리버섯맑은국 어묵간pong 곤약조림 고사리나물 배추김치	잡곡밥 연두부들깨탕 베이컨채소볶음 쭈갓무침 부추나물 배추김치
오전간식		검은콩두유	복숭아	청귤차	저당떠먹는요거트	수박
점심		잡곡밥 팽이버섯된장국 돼지고기볶침 피망볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥 무채들깨탕 훈제오리구이 청포묵무침 김자반 배추김치	잡곡밥 애호박맑은국 두부채소조림 명엽채조림 건파래볶음 배추김치	잡곡밥 숙주된장국 간장닭갈비 콩나물무침 도라지나물 배추김치	잡곡밥 현살생선미역국 메추리알감자조림 청경채나물 오이볶음 배추김치
오후간식		꿀떡, 루이보스차	쌀국수	편육수수, 보리차	맘모스빵, 저지방우유	편만두, 식혜
저녁		잡곡밥 감자미역국 두부채소조림 지리멸치볶음 가지구이 배추김치	잡곡밥 콩나물국 게맛살채소볶음 어묵파프리카조림 부추나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 옛날소시지전 바나나요거트샐러드 쭈갓나물 배추김치	잡곡밥 돼지고기배추국 주꾸미간장조림 파프리카볶음 우영조림 배추김치	잡곡밥 맑은장국 소고기가지조림 미나리무침 양배추나물 채소모듬피클
점심/단백질		2060.3/97.1	1722.9/82.1	1721.8/75.6	1915/83.9	1853.1/88.3
아침		참깨죽	흰죽	채소스프죽	달걀양파죽	노타리버섯죽
점심		돼지고기채소죽	훈제오리채소죽	두부채소죽	닭살양파죽	흰살생선미역죽
저녁		두부죽	게맛살죽	어묵채소죽	주꾸미채소죽	소고기채소죽
점심/단백질		1103.8/39.4	945.8/32.3	956.7/23.7	1032.3/35	1005.9/37.1
원산지 표시	발					
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부
	국내산	산	국내산	국내산	국내산	국내산
	소고기	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치
	국내산	산	국내산	국내산	국내산	배추
	수산물				식육수산물가공품	국내산
	고등어			소시지		
국내산						
산						

▶ 원산지 품목은 외국산일 경우 나라명(ex 베트남산) 표시 / 소고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젓소를 구분하여 표시합니다. ▶ 상기 식단은 식지제 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.