

식단표

2026년 08월

화명은혜공동생활가정

구분			구분				토(08.01)
아침 식단							흰쌀밥/잡곡밥 애호박젓국 연두부&양념장 호두조림 부추나물 물김치 (579kcal)
점심 식단							흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기국 한식잡채 잔멸치조림 무생채 배추김치 (524kcal)
저녁 식단							흰쌀밥/잡곡밥 모듬버섯국 고등어김치찜 브로콜리숙회 파프리카초무침 물김치 (658kcal)
오전 간식							커피/천마차
오후 간식							삶은감자/요거트
기능 식이							당케어:백필임,유 분식 일반케어:박성녀, 이신아 두유:오정자,이충 욱

구분	일(08.02)	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
아침 식단	흰쌀밥/잡곡밥 아욱국 간장닭갈비 오이나물 다시마채무침 물김치 (597kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청경채맑은국 돈육찜 도라지나물 참나물생채 물김치 (549kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 오징어국 쇠불고기 청포묵무침 단배추겉절이 깍두기 (631kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부국 미트볼케찹볶음 미역나물 세발나물무침 배추김치 (527kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 조갯살미역국 달걀찜 고사리볶음 오이나물 배추김치 (570kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 애호박국 닭살조림 마늘종볶음 치커리무침 배추김치 (591kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 쇠고기볶음 숙주나물 오징어젓갈무침 배추김치 (563kcal)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 동태국 베이컨감자채볶음 강낭콩조림 아삭이고추&쌈장 배추김치 (590kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은떡국 달걀말이 애호박나물 매콤콩나물무침 배추김치 (636kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 팽이버섯맑은국() 닭볶음탕 죽순볶음 깎잎무침 배추김치 (565kcal)	채소짜장덮밥 달걀국 새우튀김 양상추샐러드 깍두기 (633kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기전골() 두부양념조림 잔멸치볶음 연근흑임자무침 배추김치 (643kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 도토리묵냉국 가자미구이 청경채나물 무생채 배추김치 (635kcal)	흰쌀밥 1/2공기 잔치국수 물만두 명엽채조림 배추김치 (626kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 가지냉국 쇠고기잡쌀구이 숙주나물 파채겉절이 배추김치 (598kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 추어탕 두부조림 마늘종무침 양파&쌈장 배추김치 (672kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 들깨채소국 해물찜 우엉채조림 오이생채 배추김치 (583kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 제육볶음 콩나물무침 호박잎숙쌈 배추김치 (667kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 코다리조림 피망잡채 새송이버섯나물 배추김치 (682kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 김치전 불어묵조림 부추겉절이 물김치 (671kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 고추장찌개 달걀채소볶음 시금치나물 옥수수콘샐러드 배추김치 (575kcal)
오전 간식	검은콩두유	천마차/커피	천마차/커피	천마차/커피	천마차/커피	천마차/커피	천마차/커피
오후 간식	요플레	복숭아	찹쌀과자&보리차	수박	단호박&수정과	자두	단팥빵&저지방우유
기능 식이	당케어:백필임,유분식 일반케어:박성녀,이신아 두유:오정자,이충옥	당케어:백필임,유분식 일반케어:박성녀,이신아 두유:오정자,이충옥	당케어:백필임,유분식 일반케어:박성녀,이신아 두유:오정자,이충옥	당케어:백필임,유분식 일반케어:박성녀,이신아 두유:오정자,이충옥	당케어:백필임,유분식 일반케어:박성녀,이신아 두유:오정자,이충옥	당케어:백필임,유분식 일반케어:박성녀,이신아 두유:오정자,이충옥	당케어:백필임,유분식 일반케어:박성녀,이신아 두유:오정자,이충옥

구분	일(08.09)	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
아침 식단	흰쌀밥/잡곡밥 맑은황태국 온두부찜 감자조림 새콤양파겉절이 볶음김치 (510kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 탕국 갈치조림 검은콩자반 오이무침 배추김치 (635kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 애호박국 고추장돈육볶음 파프리카무침 상추겉절이 깍두기 (587kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 우거지국 오징어숙회&초장 도라지나물 참나물무침 깍두기 (543kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 대구살국 달걀장조림 깻순나물 열무무침 배추김치 (527kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 바지락탕국 동그랑땡조림 가지나물 아삭이고추무침 배추김치 (566kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 온도토리묵국 닭살채소볶음 오이나물 양파무침 깍두기 (526kcal)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 김치콩나물국 훈제오리볶음 단호박범벅 파프리카초무침 깍두기 (618kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 재첩국 꼬마떡갈비구이 고구마순나물 파채무침 배추김치 (531kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 부대찌개() 달걀찜 마늘종볶음 김자반 깍두기 (599kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은미역국 춘천닭갈비 연근조림 양배추샐러드 나박김치 (662kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 들깨무채국() 쇠불고기 새송이버섯조림 양파초절임 배추김치 (629kcal)	흰쌀밥 1/2공기 장각닭죽 브로콜리두부무 침 부추겉절이 배추김치 수박 (646kcal)	마늘종비빔밥 청국장국 고등어구이 단배추나물 깍두기 (631kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 뼈없는돈육감자 탕 해물완자볶음 무나물 아삭이고추무침 배추김치 (634kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 미니새송이버섯 볶음 청경채겉절이 배추김치 (602kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 두부조림 가지나물 부추생채 배추김치 (675kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 김치국 임연수찜 도토리묵&양념장 숙갓나물 썩갓나물 깍두기 (602kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 돈수육 숙주나물 다시마채무침 배추김치 (660kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 새우채소볶음 우엉조림 애호박나물 물김치 (639kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 버섯매운탕 백순대볶음&들깨 초장 감자범벅 깻잎무침 배추김치 (642kcal)
오전 간식	고칼슘두유	천마차/커피	천마차/커피	천마차/커피	천마차/커피	천마차/커피	천마차/커피
오후 간식	과일푸딩	바나나	카스테라&보리차	참외	찐고구마&식혜	복숭아	슈크림빵&저지방 우유
기능 식이	당케어:백필임,유 분식 일반케어:박성녀, 이신아 두유:오정자,이충 옥	당케어:백필임,유 분식 일반케어:박성녀, 이신아 두유:오정자,이충 옥	당케어:백필임,유 분식 일반케어:박성녀, 이신아 두유:오정자,이충 옥	당케어:백필임,유 분식 일반케어:박성녀, 이신아 두유:오정자,이충 옥	당케어:백필임,유 분식 일반케어:박성녀, 이신아 두유:오정자,이충 옥	당케어:백필임,유 분식 일반케어:박성녀, 이신아 두유:오정자,이충 옥	당케어:백필임,유 분식 일반케어:박성녀, 이신아 두유:오정자,이충 옥

구분	일(08.16)	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
아침 식단	흰쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 쇠고기장조림 무나물 취나물무침 배추김치 (514kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 들깨채소국 온두부찜&양념장 브로콜리나물 볶음김치 김구이 (566kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 시금치국 삼치유자청조림 건곤드레볶음 열무나물 배추김치 (554kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은미역국 돈육간장볶음 숙주나물무침 풋고추&쌈장 배추김치 (534kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 달걀국 새우살굴소스볶음 느타리버섯나물 마늘종무침 배추김치 (552kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 소시지케찹조림 감자채볶음 단배추나물 물김치 (608kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은떡국 닭살채소겨자냉채 명엽채조림 부추나물 깍두기 (578kcal)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 복어국 제육볶음 고사리나물 상추쌈 깍두기 (648kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 무맑은국 해물찜 한식잡채 견과류조림 배추김치 (626kcal)	흰쌀밥1/2공기 크림스프 등심돈까스&소스 푸실리샐러드 배추김치 (584kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 물만둣국 메추리알장조림 고구마순볶음 방풍겉절이 배추김치 (565kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 가지냉국() 갈치무조림 애호박나물 다시마숙쌈 배추김치 (567kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 죽순된장국 쇠불고기 연근흑임자샐러드 상추겉절이 깍두기 (589kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 육개장 두부구이 참나물볶음 토마토양상추무침 배추김치 (571kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 고추장찌개 달걀말이 미역나물 콩나물무침 배추김치 (648kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 모듬어묵국 닭볶음탕 깻순나물 파프리카무침 배추김치 (663kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 감자국 쇠고기채소볶음 배추나물 오이생채 파김치 (631kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은쇠고기국 두부양념조림 잔멸치볶음 무생채 배추김치 (599kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 김치찌개 오리주물럭 안매운콩나물무침 부추나물 깍두기 (565kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 팽이버섯맑은국 목살구이 시금치나물 파채무침 배추김치 (566kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 도토리묵냉국 주꾸미볶음 치커리사과무침 마카로니샐러드 배추김치 (619kcal)
오전 간식	검은콩두유	천마차/커피	천마차/커피	천마차/커피	천마차/커피	천마차/커피	천마차/커피
오후 간식	요플레	자두	찐옥수수&매실차	블루베리	삶은계란/매실차	참외	딸기잼 모닝빵&우유
기능 식이	당케어:백필임,유분식 일반케어:박성녀,이신아 두유:오정자,이충옥	당케어:백필임,유분식 일반케어:박성녀,이신아 두유:오정자,이충옥	당케어:백필임,유분식 일반케어:박성녀,이신아 두유:오정자,이충옥	당케어:백필임,유분식 일반케어:박성녀,이신아 두유:오정자,이충옥	당케어:백필임,유분식 일반케어:박성녀,이신아 두유:오정자,이충옥	당케어:백필임,유분식 일반케어:박성녀,이신아 두유:오정자,이충옥	당케어:백필임,유분식 일반케어:박성녀,이신아 두유:오정자,이충옥

구분	일(08.23)	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
아침 식단	흰쌀밥/잡곡밥 바지락탕 쇠고기장뚝뚝이 콩나물무침 브로콜리나물 배추김치 (524kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 가지탕국 달걀찜 참나물무침 다시마채무침 배추김치 (552kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미소된장국 닭살데리야끼볶음 부추나물 파프리카초무침 배추김치 (540kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 참나물어묵국 돼지불고기 감자조림 근대숙쌈 깍두기 (598kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 달걀국 참치채소볶음 파리고추찜 애호박나물 배추김치 (608kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은미역국 쇠고기장뚝뚝이 고구마범벅 오이생채 배추김치 (570kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 건새우무국 메추리알샐러드 고춧잎나물 상추겉절이 깍두기 (570kcal)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 모듬버섯국 훈제오리볶음 고구마범벅 오이무침 배추김치 (576kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 돈수육 비빔국수 상추쌈 깍두기 (672kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 들깨미역국() 해물완자전 고구마순볶음 조미김 배추김치 (588kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 매콤쇠고기국 토마토달걀볶음 잔멸치조림 콩나물무침 배추김치 (635kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 주꾸미연포탕() 메밀전병&양념장 느타리버섯볶음 참나물샐러드 배추김치 (655kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 묵은지닭찜 우영조림 파프리카초무침 동치미 (648kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미소장국 마파두부볶음 애호박나물 견과류무침 배추김치 (546kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기미역국 비빔만두 무나물 깻잎겉절이 배추김치 (572kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 감자국 가자미구이 청포묵무침 옥수수콘샐러드 배추김치 (633kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 실파맑은국 쇠고기호두볶음 마늘종조림 배추나물 동치미 (523kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 고추장찌개 연두부&흑임자소스 한식잡채 열무나물 배추김치 (653kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 닭개장 브로콜리숙회 바나나견과류샐러드 부추무침 깍두기 (671kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 돈육전골 파전 시금치나물 양념깻잎지 동치미 (567kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 들깨채소국 오징어당면볶음 건파래무침 숙주나물 배추김치 (601kcal)
오전 간식	고칼슘두유	쌀음료	요플레	유산균음료	크림스프	저지방우유	호상요구르트
오후 간식	삶은감자/오렌지 주스	바나나	카스테라&보리차	자두	찐감자&수정과	메론	소보로빵&저지방 우유
기능 식이	당케어:백필임,유 분식 일반케어:박성녀, 이신아 두유:오정자,이충 옥	당케어:백필임,유 분식 일반케어:박성녀, 이신아 두유:오정자,이충 옥	당케어:백필임,유 분식 일반케어:박성녀, 이신아 두유:오정자,이충 옥	당케어:백필임,유 분식 일반케어:박성녀, 이신아 두유:오정자,이충 옥	당케어:백필임,유 분식 일반케어:박성녀, 이신아 두유:오정자,이충 옥	당케어:백필임,유 분식 일반케어:박성녀, 이신아 두유:오정자,이충 옥	당케어:백필임,유 분식 일반케어:박성녀, 이신아 두유:오정자,이충 옥

구분	일(08.30)	월(08.31)					
아침 식단	흰쌀밥/잡곡밥 청경채맑은국 코다리양념찜 오이나물 호박잎숙쌈 배추김치 (531kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 건홍합맑은국 두부양념조림 감자채볶음 애느타리버섯나 물 배추김치 (598kcal)					
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 비엔나소세지볶 음 브로콜리나물 양파간장절임 배추김치 (680kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 우거지된장국 우삼겹숙주볶음 파채겉절이 모듬쌈&쌈장 깍두기 (615kcal)					
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 김치찌개 달걀말이 가지나물 게살채소냉채 나박김치 (642kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마찜국 훈제오리볶음 단호박찜 파프리카초무침 배추김치 (560kcal)					
오전 간식	검은콩두유	천마차/커피					
오후 간식	요플레	무화과					
기능 식이	당케어:백필임,유 분식 일반케어:박성녀, 이신아 두유:오정자,이충 옥	당케어:백필임,유 분식 일반케어:박성녀, 이신아 두유:오정자,이충 옥					

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

※ 원산지 표시 : ※ 알레르기 유발식품 표시 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토

⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣
쌀, 찹쌀, 흑미, 현미, 팥 (국산)

판두부, 두부, 순두부, 유부 (국산)

김치, 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기

새우, 명태, 콩치

홍합살, 바지락살, 가자미, 갈치, 삼치, 주꾸미, 꽃게, 굴, 오징어

콩나물 양파, 대파 외 채소류 (국산)

※ 부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표