식단표

2026년 10월

화명은혜공동생활가정

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
								1		2		3 개천절	
								아침(658kcal)	점심(611kcal)	아침(687kcal)	점심(636kcal)	아침(700kcal)	점심(695kcal)
								흰쌀밥/잡곡밥 늙은호박된장국 간장돼지볶음 깻잎양념조림 파채무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 부추당면국() 춘천닭갈비 죽순나물 얼갈이겉절이 깍두기	흰쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 순살가자미찜 감자채볶음 참나물겉절이 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 버섯매운탕 쇠불고기 병아리콩조림 양배추숙쌈 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 홍합국 오리훈제볶음 새송이버섯나물 오이간장무침 배추김치	돈육카레덮밥 미소장국 채소고로케 파프리카초무침 배추김치
								저녁(591kcal)	간식	저녁(616kcal)	간식	저녁(603kcal)	간식
								흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기국 온두부찜 우엉채조림 고춧잎나물 볶음김치	천마차/커피 ———— 찐밤&보이차	흰쌀밥/잡곡밥 고추장찌개 달걀채소볶음 일미간장조림 브로콜리나물 배추김치	천마차/커피 ———— 블루베리	흰쌀밥/잡곡밥 곰국 볼어묵조림 청경채나물 아삭이고추&쌈장 배추김치	천마차/커피 ———— 쨈모닝빵&저지방우유
4		5 대체공휴일(10.3)		6		7		8		9 한글날		10	
아침(679kcal)	점심(664kcal)	아침(690kcal)	점심(646kcal)	아침(638kcal)	점심(665kcal)	아침(674kcal)	점심(605kcal)	아침(634kcal)	점심(660kcal)	아침(663kcal)	점심(615kcal)	아침(698kcal)	점심(701kcal)
흰쌀밥/잡곡밥 돈육김치찌개 스크램블에그 가지나물 치커리유자생채 깍두기	흰쌀밥/잡곡밥 맑은떡국 마파두부볶음 근대나물 사과배무침 깍두기	흰쌀밥/잡곡밥 유부탕국 떡갈비볶음 고사리나물 무생채 배추김치	낙지덮밥 콩나물국 고구마맛탕 고들빼기무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 닭살굴소스조림 견과류볶음 양배추나물 물김치	흰쌀밥/잡곡밥 들깨무국() 흰살생선전 어향가지볶음 파채무침 동치미	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 참치채소볶음 아욱나물 도라지무침 깍두기	흰쌀밥/잡곡밥 닭개장 연두부&양념장 감자채볶음 시금치나물 물김치	흰쌀밥/잡곡밥 건새우무국 쇠고기장조림 애호박나물 연근들깨무침 배추김치	곤드레밥 청국장국() 달걀후라이 느타리버섯볶음 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 시금치국 안동찜닭 건파래볶음 당근숙주나물 나박김치	흰쌀밥/잡곡밥 순살아귀탕 한식잡채 도라지나물 옥수수파프리카샐러드 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 바지락탕 돈육밤조림 가지나물 얼갈이겉절이 깍두기	흰쌀밥/잡곡밥 맑은미역국 쇠고기폭찹 푸실리파스타 채소피클 깍두기
저녁(608kcal)	간식	저녁(602kcal)	간식	저녁(556kcal)	간식	저녁(621kcal)	간식	저녁(614kcal)	간식	저녁(551kcal)	간식	저녁(641kcal)	간식
흰쌀밥/잡곡밥 미역국 제육볶음 비름나물 마카로니콘샐러드 배추김치	천마차/커피 ———— 요플레	흰쌀밥/잡곡밥 온도토리묵국 쇠고기배추찜 잔멸치볶음 느타리버섯나물 깍두기	천마차/커피 ———— 배	흰쌀밥/잡곡밥 김치찌개 달걀만두 꽈리고추양념찜 취나물무침 깍두기	천마차/커피 ———— 치즈쿠키&녹차	흰쌀밥/잡곡밥 청경채맑은국 고등어조림 콩나물무침 다시마숙쌈 배추김치	천마차/커피 ———— 거봉	흰쌀밥/잡곡밥 홍합탕 돼지불고기 비름나물 양파초절임 배추김치	천마차/커피 ———— 찐고구마&보리차	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기전골 브로콜리두부무침 땅콩조림 오이생채 배추김치	천마차/커피 ———— 사과	흰쌀밥/잡곡밥 닭곰탕 일미채조림 무나물볶음 간장깻잎지 배추김치	천마차/커피 ———— 카스테라&저지방우유
11		12		13		14		15		16		17	
아침(703kcal)	점심(649kcal)	아침(694kcal)	점심(638kcal)	아침(682kcal)	점심(691kcal)	아침(679kcal)	점심(635kcal)	아침(696kcal)	점심(702kcal)	아침(663kcal)	점심(606kcal)	아침(691kcal)	점심(677kcal)
흰쌀밥/잡곡밥 호박잎된장국 새우케첩조림 시금치두부무침 부추겉절이 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 모둠버섯국 오리불고기 아욱나물 꼬시래기액젓무침 깍두기	흰쌀밥/잡곡밥 감잣국 삼치양념찜 고사리나물 양파초절임 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 배춧국 해물찜 마카로니범벅 조미김 깍두기	흰쌀밥/잡곡밥 사골떡국 메추리알장조림 참나물볶음 도라지무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 들깨무챗국() 돼지목살구이 무생채 모듬쌈&쌈장 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 모둠버섯국 비엔나채소볶음 견과류조림 부추무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 차돌된장찌개 오리훈제볶음 도토리묵&양념장 청경채나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 숙주맑은국 쇠고기사태찜 우엉조림 치커리유자청무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 미역국() 오징어초무침 늙은호박채전 검은콩자반 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 온두부찜 시래기된장조림 잘게다진오징어젓갈 배추김치	간장닭갈비덮밥 미소장국 옥수수고로케 양상추샐러드 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 동태국 미트볼조림 느타리버섯나물 땅콩무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 쇠고기볶음 시금치나물 맛살채소무침 배추김치
저녁(617kcal)	간식	저녁(576kcal)	간식	저녁(553kcal)	간식	저녁(549kcal)	간식	저녁(611kcal)	간식	저녁(605kcal)	간식	저녁(601kcal)	간식
흰쌀밥/잡곡밥 황탯국 찐순대&들깨초장 궁중떡볶이 아삭이고추&양파 배추김치	천마차/커피 ———— 과일푸딩	쇠고기주먹밥 우동장국 버섯탕수 단무지무침 배추김치	천마차/커피 ———— 귤	흰쌀밥/잡곡밥 홍합미역국 두부양념조림 쑥갓나물 파프리카초무침 배추김치	천마차/커피 ———— 버터쿠키&둥굴레차	흰쌀밥/잡곡밥 시금치맑은국 코다리강정 감자채볶음 귤샐러드 배추김치	천마차/커피 ———— 배	흰쌀밥/잡곡밥 돈육전골 메밀전병 토란대볶음 양념깻잎지 깍두기	천마차/커피 ———— 찐고구마&대추차	흰쌀밥/잡곡밥 김치찌개 참치채소볶음 한식잡채 브로콜리나물 물김치	천마차/커피 ———— 사과	흰쌀밥/잡곡밥 토란국 채소달걀찜 호박나물 치커리생채 배추김치	천마차/커피 ———— 롤케이크&저지방우유

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

18		19		20		21		22		23		24	
아침(684kcal)	점심(685kcal)	아침(680kcal)	점심(633kcal)	아침(684kcal)	점심(704kcal)	아침(648kcal)	점심(638kcal)	아침(615kcal)	점심(652kcal)	아침(700kcal)	점심(630kcal)	아침(657kcal)	점심(684kcal)
흰쌀밥/잡곡밥 시락국 돈육장조림 감자범벅 숙주나물무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 연포탕 두부구이&양념장 연근흑임자샐러드 오이양파무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 아욱국 새우칠리조림 피망볶음 깻잎무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 무챗국 갈치조림 콩나물볶음 아삭이고추된장무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 들깨고사리국 오징어볶음 호박나물 도시락김 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 꽃게탕() 달걀말이 우엉채조림 청경채나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 갈비탕 두부찜&양념장 견과류볶음 단배추나물 깍두기	흰쌀밥/잡곡밥 애호박국 간장찜닭 느타리버섯볶음 깻잎겉절이 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 떡국 가자미엿장조림 브로콜리숙회 갓나물무침 깍두기	흰쌀밥/잡곡밥 오징어국() 쇠불고기 청포묵무침 부추생채 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 토란국 돼지고기장똑똑이 고사리나물 오이생채 배추김치	전복밥 된장찌개 해물동그랑땡전 도라지무침 배추김치 식혜	흰쌀밥/잡곡밥 북어김치국 오리주물럭 우엉흑임자샐러드 다시마채무침 배추김치	짜장덮밥 실파달걀국 한식잡채 반달단무지 배추김치
저녁(601kcal)	간식	저녁(555kcal)	간식	저녁(559kcal)	간식	저녁(640kcal)	간식	저녁(562kcal)	간식	저녁(556kcal)	간식	저녁(582kcal)	간식
흰쌀밥/잡곡밥 버섯매운탕 닭가슴살볶음 청경채나물 실파김가루무침 배추김치	천마차/커피 ———— 요플레	흰쌀밥/잡곡밥 곤약탕국 쇠불고기 양배추숙쌈&양념장 양파초절임 깍두기	천마차/커피 ———— 파인애플	흰쌀밥/잡곡밥 숙주맑은국 제육볶음 알감자조림 상추겉절이 물김치	천마차/커피 ———— 유과&결명자차	흰쌀밥/잡곡밥 크림스프 함박스테이크 매콤실곤약채소무침 참나물무침 배추김치	천마차/커피 ———— 황도	흰쌀밥/잡곡밥 바지락미역국 꽈리고추달걀장조림 대추멸치볶음 곤드레나물 배추김치	천마차/커피 ———— 찐단호박&현미차	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기무국 두부두루치기 버섯조림 고들빼기무침 배추김치/구이김	천마차/커피 ———— 배	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 고등어조림 가지나물 얼갈이겉절이 깍두기	천마차/커피 ———— 슈크림빵&우유
25		26		27		28		29		30		31	
아침(689kcal)	점심(687kcal)	아침(665kcal)	점심(647kcal)	아침(689kcal)	점심(673kcal)	아침(665kcal)	점심(621kcal)	아침(668kcal)	점심(700kcal)	아침(694kcal)	점심(660kcal)	아침(658kcal)	점심(611kcal)
흰쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 쇠고기호두조림 표고버섯볶음 파프리카초무침 배추김치	흰쌀밥 우동장국(면X) 등심돈까스&소스 시금치나물 감자샐러드 깍두기	흰쌀밥/잡곡밥 맑은북엇국 달걀채소볶음 애호박나물 치커리사과무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 뼈없는감자탕 연두부&양념장 고추잡채 브로콜리숙회 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 쑥갓유부국 돈육장조림 감자채볶음 취나물무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 우거지국() 순살아귀찜 팽이버섯볶음 청경채나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 시락국 새우살굴소스조림 건파래자반 콩나물무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 매콤어묵국 쇠고기육전 무나물볶음 파채무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 애호박국 가자미조림 근대나물 과일샐러드 물김치	흰쌀밥/잡곡밥 조갯살미역국() 채소달걀찜 우엉조림 오이나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기국 두부양념조림 곤드레나물 브로콜리참깨무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 아욱국 안동찜닭 가지볶음 참나물샐러드 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 무챗국 훈제오리구이 부추무침 단호박범벅 배추김치	돼지고기표고버섯밥 유부장국 오징어볶음 숙주나물 깍두기
저녁(567kcal)	간식	저녁(572kcal)	간식	저녁(598kcal)	간식	저녁(554kcal)	간식	저녁(616kcal)	간식	저녁(625kcal)	간식	저녁(591kcal)	간식
흰쌀밥/잡곡밥 순두부국 순살닭갈비 숙주나물 쌈무 배추김치	천마차/커피 ———— 과일푸딩	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 해물완자전 고사리나물 양파간장절임 깍두기	천마차/커피 ———— 사과	흰쌀밥/잡곡밥 가지탕국 메추리알장조림 갓나물무침 아삭이고추&된장 배추김치	천마차/커피 ———— 오곡쿠키&수정과	마파두부덮밥 백짬뽕국 연근흑임자샐러드 짜사이무침 배추김치	천마차/커피 ———— 귤	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 제육볶음 일미채무침 상추겉절이 물김치	천마차/커피 ———— 찐고구마&결명자차	흰쌀밥/잡곡밥 고추장찌개 갈치구이 병아리콩자반 깻잎나물 깍두기	천마차/커피 ———— 찐밤/보리차	흰쌀밥/잡곡밥 황탯국 쇠불고기 파프리카배무침 모둠쌈&쌈장 배추김치	천마차/커피 ———— 마들렌&저지방우유

※ 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,꽁치
홍합살,바지락살,가자미,갈치,,삼치.주꾸미.꽃게.굴.오징어
콩나물 양파, 대파 외 채소류 (국산)
※ 부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.