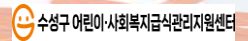


□ 발행처 : 수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터

□ 발행일 : 2025년 8월 18일

□ 발행인 : 영양팀 영양사

□ 출 처 : 식생활안전관리원



2025년 9월 표준식 식단

시설명:미스바요양센터

구분		1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]	6[토]
아침		백미밥 근대맑은국 ⑤⑥ 비엔나소시지케첩조림 ⑤⑥⑩⑫ 건새우볶음 ⑤⑥⑨ 깻잎순나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 황태채뭇국 ⑤⑥ 두부양념조림 ⑤⑥ 맛살피망볶음 ①⑤⑥⑧ 파래김자반 배추김치 ⑨	백미밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑫ 진미채조림 ⑤⑥⑩ 고구마순나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑩ 채소달걀찜 ① 물만두/양념장 ⑤⑥⑩ 브로콜리초무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 시래기된장국 ⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ②⑤⑥⑩⑫ 도토리묵/양념장 ⑤⑥ 숙주나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 송능 쇠불고기 ⑤⑥⑩ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 근대나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오전간식		바나나	배	우유미숫가루 ②⑤⑥	엑상발효유 ②	사과	검은콩두유 ⑤
점심		백미밥 쇠고기탕국 ⑤⑥⑩ 삼치옛장조림 ⑤⑥ 부추사과무침 ⑤⑥ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤ 순살닭갈비 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	곤드레나물밥/양념장 ⑤⑥ 무채된장국 ⑤⑥ 해물파전 ⑤⑥⑨⑩ 과일샐러드/요거트드레싱 ② 배추김치 ⑨	백미밥 바지락맑은국 ⑨⑩ 오리불고기 ⑤⑥ 연근땅콩조림 ④⑤⑥ 깻잎/쌈무 배추김치 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑩ 가자미양념찜 ⑤⑥ 고사리볶음 ⑤⑥ 숙갓나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 육개장 ⑤⑥⑩ 임연수구이 ⑤⑥ 우영조림 ⑤⑥ 고춧잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식		삶은달걀 ① 두유 ⑤	카스텔라 ①②⑤⑥ 검은콩두유 ⑤	연두부/양념장 ⑤⑥ 녹차	머핀 ①②⑤⑥ 보리차	단호박찜 호상발효유 ②	쌀과자 ⑤⑥ 메밀차 ③
저녁		백미밥 감자양파국 ⑤⑥ 돼지고기폭찜 ⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯볶음 ⑤ 애호박나물 ⑨ 배추김치 ⑨	백미밥 청국장찌개 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 오이무침 ⑤⑥ 얼무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 달걀살찜국 ① 돼지고기짜장볶음 ⑤⑥⑩ 비름나물 ⑤⑥ 단무지무침 배추김치 ⑨	백미밥 순살감자탕 ⑤⑥⑩ 동태전 ①⑤⑥ 새송이버섯볶음 ⑤ 취나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 복엇국 ⑤⑥ 마파두부 ⑤⑥⑩⑫ 애호박새우젓볶음 ⑨⑩ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 어육숙갓국 ⑤⑥ 돼지고기양파볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 양배추찜/쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
열량/단백질 (kcal/g)		2102/89	2176/91	1914/84	2177/90	2077/84	2099/94
구분	7[일]	8[월]	9[화]	10[수]	11[목]	12[금]	13[토]
아침	백미밥 순두부백탕 ⑤ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 명엽채볶음 ⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 치즈달걀말이 ①②⑤ 우영조림 ⑤⑥ 깻잎순나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 감자채볶음 ⑤ 숙갓나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 달걀고구마조림 ⑤⑥⑩ 청경채새우살볶음 ⑤⑥⑨⑩ 고사리들깨나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 홍합살미역국 ⑤⑥⑨⑩ 고기산적 ⑤⑥⑩ 시금치달걀볶음 ①⑤ 숙주나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기묵국 ⑤⑥⑩ 달걀장조림 ①⑤⑥ 어묵파프리카볶음 ⑤⑥ 도시락김 배추김치 ⑨	백미밥 송능 두부구이/양념장 ⑤⑥ 브로콜리맛살볶음 ①⑤⑥⑧ 아욱된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오전간식	우유미숫가루 ②⑤⑥	키위	엑상발효유 ②	배	토마토 ⑫	엑상발효유 ②	바나나
점심	백미밥 미역국 ⑤⑥⑨ 낙지볶음 ⑤⑥ 애호박나물 ⑨ 무생채 배추김치 ⑨	백미밥 들깨버섯국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 맛살오이냉채 ①⑤⑥⑧ 상추겉절이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기탕국 ⑤⑥⑩ 단호박해물찜 ⑤⑥⑨⑩⑫ 가지볶음 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨	김가루주먹밥 ½ 잔치국수 ⑤⑥⑨ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑫ 얼무된장나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 오이냉국 쇠불고기 ⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음 ⑤ 근대나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 시래기국 ⑤⑥ 훈제오리채소무침 가지무침 ⑤⑥ 마늘종장아찌 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 팽이된장국 ⑤⑥ 돼지고기카레 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 치킨가라아게 ①②⑤⑥⑫⑬⑭ 양배추겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	찐고구마 등굴래차	잼식빵 ②⑤⑥ 두유 ⑤	전병 ⑤⑥ 매실차	햇케이크 ①②⑤⑥ 호상발효유 ②	찐감자 검은콩두유 ⑤	과배기 ①②⑤⑥ 대추차	양갱 ⑤⑥ 두유 ⑤
저녁	백미밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 오리로수구이 느타리버섯나물 모듬쌈/쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 다시마뭇국 ⑤⑥ 콩치조림 ⑤⑥ 파프리카잡채 ⑤⑥ 토란줄기나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 닭개장 ⑤⑥⑩ 두부양념구이 ⑤⑥ 잔멸치조림 ⑤⑥ 부추양파무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 사골우거지국 ⑤⑥⑩ 오징어볶음 ⑤⑥⑩ 연근조림 ⑤⑥ 참나물사과겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 강된장찌개 ⑤⑥ 조기구이 ⑤ 청포묵무침 ⑤⑥ 호박알찜/쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤ 가자미양념찜 ⑤⑥ 도라지무침 ⑤⑥ 비름나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 콩비지찌개 ⑤⑥⑨ 닭볶음탕 ⑤⑥⑩ 취어채조림 ⑤⑥ 얼무나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
열량/단백질 (kcal/g)	2013/76	2200/90	2024/93	22174/102	2108/91	2050/87	2173/83

구분	14[일]	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]	20[토]
아침	백미밥 북어채뚝국 ⑤⑥ 달걀스크램블 ①⑤ 잔멸치아몬드볶음 ⑤⑥ 청경채무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 열무된장국 ⑤⑥ 온두부찜 ⑤ 참치김치볶음 ⑤⑨ 참나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 맑은배춧국 ⑤⑥ 채소달걀말이 ①⑤ 느타리버섯볶음 ⑤ 열무된장나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑨ 해물완자전 ①⑤⑥⑨⑩ 파리고추멸치조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 두부김치국 ⑤⑨ 쇠고기매추리알장조림 ①⑤⑥⑨ 어묵볶음 ③⑥ 토란줄기나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 쇠고기탕국 ⑤⑥⑨ 두부달걀구이 ①⑤⑥⑨ 강낭콩조림 ③⑥ 열무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 송농 닭살골소스볶음 ⑤⑥⑨⑩ 미니새송이버섯조림 ⑤⑥ 비름나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오전간식	호상발효유 ②	바나나	우유미숫가루 ②⑤⑥	두유 ⑤	배	두유 ⑤	사과
점심	백미밥 부대찌개 ⑤⑥⑨⑩ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑪ 숙갓두부부침 ⑤⑥ 애호박나물 ⑨ 깍두기 ⑨	백미밥 육개장 ⑤⑥⑨ 동태전 ①⑤⑥ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 고춧잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 ⅔ 들깨수제뚝국 ⑤⑥⑨ 쇠갈비찜 ⑤⑥⑨ 고사리나물 ⑤⑥ 치커리양파간장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	햄김치볶음밥/ 달걀후라이 ①⑤⑥⑨⑩ 유부된장국 ⑤⑥ 오리불고기 ⑤⑥ 부추양파무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	탄탄zero 백미밥 오이냉국 ⑤⑥ 오징어볶음 ⑤⑥⑨ 도토리묵/양념장 ⑤⑥ 호박잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 시래기된장국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑨ 도라지오이무침 ⑤⑥ 상추겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 아욱맑은국 ⑤⑥ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 우영채볶음 ⑤⑥ 배추된장무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	키위 작두콩차	꿀호떡 ②④⑤⑥ 두유 ⑤	약밥 ⑤⑥ 녹차	물만두/양념장 ⑤⑥⑩ 메밀차 ③	찐감자 호상발효유 ②	전병 ⑤⑥ 동글레차	잼식빵 ②⑤⑥ 엑상발효유 ②
저녁	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩ 갈치조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 오이나물 배추김치 ⑨	백미밥 들깨뚝국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 어묵조림 ⑤⑥ 미역줄기볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 호박잎된장국 ⑤⑥ 낙지볶음 ⑤⑥ 가지무침 ⑤⑥ 숙갓나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 감자양파국 ⑤⑥ 조기구이 ⑤ 맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 양념깻잎지 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 닭살불고기 ⑤⑥⑨ 숙주나물무침 ⑤⑥ 다시마쌈/초장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥⑨ 임연수구이 ⑤⑥ 브로콜리햄볶음 ⑤⑥⑩ 고구마순나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 돼지고기삼겹수육 ⑤⑥⑩ 부추양파무침 ⑤⑥ 모듬쌈/쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
열량/단백질 (kcal/g)	1975/89	2183/103	2200/74	2200/106	2036/85	2031/85	2127/74
구분	21[일]	22[월]	23[화]	24[수]	25[목]	26[금]	27[토]
아침	백미밥 사골우거지국 ⑤⑥⑨ 날치알달걀찜 ① 취어채볶음 ⑤⑥ 가지무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 시래기된장국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑨ 취나물무침 ⑤⑥ 상추양파무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 감자양파국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 밥새우볶음 ⑤⑥⑨ 고구마순나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 달걀살파국 ① 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑪ 느타리버섯볶음 ⑤ 비름나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 새우살채소볶음 ⑤⑨ 연두부/양념장 ⑤⑥ 숙주나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 들깨버섯국 ⑤⑥ 쇠고기매추리알장조림 ①⑤⑨ 우영조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 송농 김달걀말이 ①⑤ 진미채볶음 ⑤⑥⑨ 파리고추찜 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오전간식	호상발효유 ②	우유미숫가루 ②⑤⑥	토마토 ⑩	엑상발효유 ②	사과	두유 ⑤	바나나
점심	백미밥 순두부찌개 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 애호박전 ①⑤⑥ 얼갈이겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 쇠고기들깨미역국 ⑤⑥⑨ 가지미구이 ⑤⑥ 숙주맛살무침 ①⑤⑥⑧ 파리고추찜 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 추어탕 ⑤⑥ 채소달걀말이 ①⑤⑥ 어묵골소스조림 ⑤⑥⑨ 참나물겉절이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 ½ 바지락칼국수 ⑤⑥⑨ 해물파전 ⑤⑥⑨⑩ 아삭이고추된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 애호박맑은국 ⑤⑥ 영양찜닭 ⑤⑥⑨ 표고버섯볶음 ③⑥ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 부추양파무침 ⑤⑥ 양배추찜/양념장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 쇠고기뚝국 ⑤⑥⑨ 고갈비 ⑤⑥⑦ 연근아몬드조림 ⑤⑥ 치커리유자청무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	쌀과자 ⑤⑥ 결명자차	모닝빵 ①②⑤⑥ 수정과	단호박죽 두유 ⑤	과일샐러드/ 요거트드레싱 ② 녹차	카스텔라 ①②③⑥ 검은콩두유 ⑤	소보로빵 ①②④⑤⑥ 보리차	고구마맛탕 ⑤ 두유 ⑤
저녁	백미밥 콩나물국 ⑤ 낙지볶음 ⑤⑥ 감자조림 ⑤⑥ 깻잎순나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 ⅔ 떡국 ①⑤⑥ 훈제오리구이/ 머스터드소스 ①⑤ 팽이버섯파프리카볶음 ⑤ 무생채 배추김치 ⑨	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩ 콩치김치조림 ⑤⑥⑨ 비엔나피망볶음 ⑤⑩⑨⑩ 아욱나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 청국장찌개 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 열무나물 ⑤⑥ 모듬쌈/쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 다시마우젓국 ⑤⑥ 코다리양념찜 ⑤⑥ 청포묵무침 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥⑨ 갈치구이 ⑤⑥ 감자채당근볶음 ⑤ 곤드레나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑨ 미니새송이버섯조림 ⑤⑥ 근대나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
열량/단백질 (kcal/g)	1990/80	2200/99	2200/100	2074/82	2200/108	2200/84	2200/83

구분	28[일]	29[월]	30[화]						
아침	백미밥 북엇국 ⑤⑥ 마파두부 ⑤⑥⑩⑪ 볼어묵조림 ⑤⑥ 깻잎순나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자양파국 ⑤⑥ 닭살파프리카조림 ③⑥⑫ 건새우볶음 ⑤⑥⑨ 치커리겉절이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 버섯들깨탕 ⑤⑥ 미트볼채소조림 ②⑤⑥⑩⑪ 숙갓두부무침 ⑤⑥ 호박잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	카카오뱅크 채널에서 9월 식단표와 조리법을 확인할 수 있어요. 	*식단(간식포함) 에너지 기준 : 1800-2200kcal *1일 단백질 권장섭취량 : 65g *식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. *알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 등의 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있어 표기를 생략하였습니다. *백미밥과 잡곡밥은 서로 대체 가능합니다. *김치류(배추김치, 깍두기, 열무김치, 석박지, 백나박김치 등) 는 서로 대체 가능합니다. *탄탄zero식단 : 탄소배출을 줄이기 위해 난류, 해산물류, 콩류, 채소류 위주로 구성된 저탄소식단				
	오전간식	사과	검은콩두유 ⑤					호상발효유 ②	
	점심	백미밥 온도토리묵국 ⑤⑥⑨ 삼치조림 ⑤⑥ 애호박베이컨볶음 ⑤⑩ 무생채 배추김치 ⑨	백미밥 달걀실팍국 ① 채소짜장 ⑤⑥ 탕수육/소스 ⑤⑥⑩⑪⑫ 열갈이겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨					백미밥 돼지고기김치찌개 ③⑥⑨⑩ 채소달걀말이 ①⑤ 파리고추멸치조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
		오후간식	밀감과일푸딩 ② 액상발효유 ②					김가루주먹밥 결명자차	단팥빵 ①②⑤⑥ 결명자차
		저녁	백미밥 오징어묵국 ⑤⑥⑪ 쇠고기팽이버섯볶음 ⑤⑥⑫ 부추양파무침 ⑤⑥ 양배추찜/쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨					백미밥 열무된장국 ⑤⑥ 코다리조림 ⑤⑥ 브로콜리깨무침 취나물볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 콩비지백탕 ⑤⑥ 훈제오리채소무침 미역줄기볶음 ⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기 ⑨
열량/단백질 (kcal/g)			2139/93	2200/125	2018/90				

<원산지 표시>

쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩류			콩가공품
백미	현미	흑미	잡쌀	두부	순두부	연두부	콩비지
산	산	산	산	산	산	산	산
배추김치		겉절이					
배추	고춧가루	열갈이	고춧가루				
산	산	산	산				
축산물							
쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		
한우	육우	외국산					
산	산	산	산	산	산		
수산물							
낙지	고등어	명태(코다리)	명태(동태)	갈치	오징어	미꾸라지	조기
산	산	산	산	산	산	산	산
식육가공품							
비엔나	너비아니	훈제오리	미트볼	사골(우사골,우잡뼈)	고기산적	치킨가라아게	햄
산	산	산	산	산	산	산	산
식육가공품							
베이컨	동그랑땡	떡갈비	탕수육				
산	산	산	산				
수산물가공품							
참치캔(다랑어)	진미채(오징어)	해물완자(오징어)					
산	산	산					

※ 시설에서 사용하는 식재료에 따라 원산지와 식품 알레르기 표시 항목이 다를 수 있으므로 확인 후 수정 사용하세요.