



식단 안내



구분	남자	여자
1일 에너지 권장열량	2,000kcal	1,600kcal
1일 단백질 권장섭취량	55g	45g

■ 센터 식단은?

1. 식단은 **일반식**, **치아보조식** 식단을 함께 제공합니다.
2. 매주 수요일은 **일품데이**입니다.

■ 치아보조식 식사 안내

1. 치아보조식은 일반식보다 반찬을 잘게 잘라서 제공합니다.
(치아상태에 따라 갈아서 제공 할 수도 있습니다.)
2. 일반식과 다른 치아보조식 메뉴는 ♥(하트)로 표시하고 있습니다.
3. 어르신의 삼킴 정도에 따라 점도증진제를 사용하여 제공 하도록 합니다.

■ 원산지 표시 대상 품목

농축산물	쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기
농축산 가공품	식육가공품(햄류, 소시지, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 분쇄가공육제품, 식육추출가공품, 식용우지, 식용돈지, 배추김치, 가공품, 쌀가공품, 콩가공품
수산물	명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어(민물장어)
수산물 가공품	원산지 표시 대상 품목에 포함된 수산물로 만든 모든 가공품 * 어육의 원료명이 '연육'으로만 표기되어있는 경우 원산지 표시 생략 가능

■ 알레르기 유발 식품 표시

알레르기 유발 식재료가 포함된 메뉴에는 별표(*)로 표시합니다.

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산포함 식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣



식단 감수 안내



「사회복지급식관리지원센터 운영가이드라인」 및 「노인복지법 시행규칙 제 22조」
(노인의료복지시설의 시설기준 등)에 따라 식단 감수 서비스를 지원하고 있습니다.

■ 식단 감수란

식단을 사용하는 시설의 상황에 따라 식단을 변경하고자 하는 경우 식단 감수를 통해 변경해드립니다.

■ 감수 요청 기준

감수가 필요한 경우

- ① 기관의 사정이나 기호에 따라 식단을 변경하는 경우
- ② 동일한 식품군 또는 조리 방법으로 변경하지 않는 경우
ex. 고등어구이↔고등어조림 / 달걀말이↔김구이

■ 방법

- ① 식단 감수 신청서에 기관명과 식단 변경 요청 이유를 작성
- ② 변경된 식단표 및 요청서를 센터로 발송(전자 우편 또는 팩스)
✓ 변경된 메뉴는 글자 색 또는 굵기를 변경하여 표시
✓ 감수가 필요한 경우 식단 발송일로부터 5일 이내 감수 신청
◆ 식단 메뉴를 **임의적으로 변경하지 않도록 부탁드립니다.**
◆ **감수 절차를 거치지 않고 임의로 식단을 변경하여 발생하는 문제는 본 센터에서 책임지지 않습니다.**
Fax : 063-626-1113 E-mail : namwon-ccfsm@naver.com 문의사항 : 063-626-1116 (사회복지팀)

구분		대체가능 식품		
곡류	밥류	백미, 흑미, 기장, 찰쌀, 잡곡	면류	국수, 당면
	떡류	가래떡, 백설기, 시루떡 등	서류 및 기타 곡류	감자, 고구마, 옥수수
고기, 생선 달걀, 콩류	육류	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기	어패류	고등어, 명태, 조기, 갈치, 바지락, 게, 오징어, 새우, 낙지, 주꾸미
	난류	달걀, 메추리알	콩류	대두, 강낭콩, 두부, 순두부, 연두부
채소류		가지, 콩나물, 시금치, 호박, 무, 고사리, 브로콜리, 깻잎, 근대, 도라지, 상추, 치커리, 오이, 양상추, 배추, 아욱, 부추 등		
과일류		제철과일(사과, 배, 감, 오렌지 등)		
우유, 유제품		치즈, 호상요구르트, 액상요구르트(우유 알레르기가 있는 경우, 두유로 대체가능)		
김치		배추김치, 깍두기, 열무김치, 백김치 등		



9월 식단표

일반식 & 치아보조식(♥)



9월 1주 식단

구분		월	1	화	수(일품요리)	3	목	4	금	5	토	6	일				
9월 1주 식단	아침	죽식		흰죽	흰죽	흰죽		흰죽		흰죽		흰죽					
		일반식		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 우민찌볶음⑤⑥⑩ 진미채무침⑤⑥⑦(새우 살볶음♥) 토란대나물⑤⑥(양배추 나물♥) 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 두부양념조림⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 부추양파무침 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살피망볶음①⑤⑥⑧ 숙갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 채소달걀찜①② 느타리버섯볶음⑤⑥ 우렁조림⑤⑥(묵은지들 기름볶음♥) 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 건새우마늘종조림⑤⑥ ⑨ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨무침국 가지미양념찜⑤⑥ 깍잎순나물⑤⑥ 얼갈이된장나물 배추김치⑨								
	오전간식			요플레 ②	바나나	양송이스프②⑥	토마토⑫	미숫가루우유②⑤	사과								
	점심	죽식		두부채소죽⑤	참치죽	새우살브로콜리죽⑨	복어채소죽	흰살생선죽	들깨미역죽⑤⑥								
		일반식		잡곡밥 달걀팥국① 단호박해물찜⑤⑥⑨⑦ ⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 열무김치⑥	햄김치볶음밥①②⑤⑥ ⑨⑩⑩⑩ 팽이된장국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 뼈해장국⑤⑥⑨⑩ 해물동그랑땡전①⑤ 애호박나물⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 돈육푹찜⑤⑥⑩⑫⑩⑩ 잔멸치볶음⑤⑥(밥새우 볶음♥) 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박고추장찌개⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 탕평채⑤⑥⑩ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미소된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨								
	오후간식			고구마 둥굴레차	카스테라①②⑥ 우유 ②	증편 보리차	통밀쿠키①②⑤⑥ 두유⑤	백설기 매실차	단팥빵①②⑥ 요구르트②								
	저녁	죽식		달걀김죽①⑤⑥	닭살채소죽⑤⑥⑩	흑임자죽	달걀버섯죽①	브로콜리죽⑤⑥	참치채소죽								
		일반식		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육파인애플볶음⑤⑥ ⑩ 오이지무침 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑩ ⑩ 치커리사과무침 도라지볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ ⑩ 브로콜리숙회/초장⑤ ⑥ 무생채(무나물♥) 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 동태조림⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 실곤약샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 사골팥국 오리주물럭⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 소고기배추국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦(잘게 잘라서♥) 미니새송이버섯조림⑤ 호박잎나물⑤⑥ 깍두기⑨								
일반식	에너지(kcal)/단백질(g)		1771.1/85.2	2132.8/98	2002/81.2	1860.1/85.2	12001.5/91.5	1937.1/88.9									
죽식	에너지(kcal)/단백질(g)		1607/88	1939/104	1843/89	1706/93	1782/91	1672/91									
알레르기표시		①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲자 *아황산류는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음															
원산지 표시	쌀		콩		배추김치⑨		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물가공품					
	밥	죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루				한우/육우/젓소	어묵	참치	생선가스	해물완자	
												00생선(00산)	00산	00생선(00산)	00생선(00산)		
	수산물								식육가공품								
	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	주꾸미	전복	아귀	탕수육	떡갈비	미트볼	너비아니	완자	돈가스	오리훈제
※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. ※당일 식재료 수급사정 상 메뉴가 변경될 시 같은 식품군 · 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다. ※반찬은 다져서 촉촉하고 부드러운 상태로 제공합니다. ※현장의 의견(조리인력 부족)등을 반영하여 죽식의 경우 끼니별로 식재료를 일부 사용하여 식단을 구성하였으니, 다양한 식재료 사용을 원하는 시설에서는 식단감수를 받으시길 바랍니다.																	

※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. ※당일 식재료 수급사정 상 메뉴가 변경될 시 같은 식품군 · 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다. ※반찬은 다져서 촉촉하고 부드러운 상태로 제공합니다.

※현장의 의견(조리인력 부족)등을 반영하여 죽식의 경우 끼니별로 식재료를 일부 사용하여 식단을 구성하였으니, 다양한 식재료 사용을 원하는 시설에서는 식단감수를 받으시길 바랍니다.



9월 식단표

일반식 & 치아보조식(♥)



9월 2주 식단

		구분	7월	8월	9월 수(일품요리)	10월	목	11월	금	12월	토	13일
9월 2주 식단	아침	죽식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽		흰죽		흰죽		흰죽
		일반식	백미밥 애호박새우젓국⑨ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ (잘게썰어서♥) 연근흑임자샐러드①⑤⑥ (곤약밤조림♥) 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈채피망볶음⑤⑥⑩ 알감자조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 소고기장조림⑤⑥⑩ 맛살팽이버섯볶음①⑤⑥⑧ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀찜국① 연두부/양념장⑤⑥ 비엔나소시지볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기무국⑩ 가지미양념찜⑤⑥ 열무나물 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 파리고추멸치볶음⑤⑥ (밥새우볶음♥) 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 채소달걀찜①② 어묵조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨			
	오전간식		요플레②	포도	검은콩두유⑤	약과①②⑤⑥ 쌀음료	바나나	옥수수스프②	우유미숫가루②⑤			
	점심	죽식	흑임자죽	바지락죽⑩	닭가슴살채소죽⑫	늪은호박죽	새우살죽⑤⑥⑨	연두부죽⑤	당근시금치죽			
		일반식	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 사각어묵볶음⑤⑥ 콩나물겨자냉채⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순두부찌개①⑤ 생선까스/소스①⑤⑥⑩ 양배추샐러드/드레싱①⑤⑫(양배추찜♥) 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 주먹밥⑤⑥ 수육/새우젓⑤⑥⑩ 상추겉절이 오이고추무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨버섯국⑤⑥ 아귀살해물찜⑤⑥ 돈민찌가지볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 미역줄기볶음⑤⑥(들기름묵은지볶음♥) 치커리유자찜 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국① 돈육짜장⑤⑥⑩ 짜사이채무침 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 돈육파채불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨			
	오후간식		물만두/양념장⑤⑥⑩ 녹차	꿀호떡①②⑤⑥ 우유②	우유② 마늘빵①②⑥	요구르트② 머핀①②⑤⑥	통밀쿠키①②⑤⑥ 녹차	쌀과자⑤⑥ 보리차	양갱 보리차			
	저녁	죽식	소고기죽⑤⑥⑩	참깨야채죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	견과류죽④⑤⑫	달걀죽①	흰살생선애호박죽	근대된장죽⑤⑥			
		일반식	백미밥 유부김치국⑤⑨ 코다리염장조림⑤⑥ 토란대나물⑤⑥(양파볶음♥) 고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 모듬버섯국⑤ 닭갈비⑤⑥⑫ 아삭이고추무침⑤⑥(고추찜♥) 배무생채(무나물♥) 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 고등어구이⑤⑦ 우영조림⑤⑥도토리묵/양념장♥ 쫄갓나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑫ 팽이버섯찜①⑤⑥ 부추양파무침 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯볶음⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 홍합국⑩ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 마늘종조림⑤⑥ 양념겉이⑤⑥(겉이간장찜♥) 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤ 삼치조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 채소소떡/쌈장(채소찜♥) 배추김치⑨			
	일반식	에너지(kcal)/단백질(g)	2004.7/96.8	1884.8/79.1	1989/91.7	2368.5/91.2	1815.6/84	2098.6/93.1	1989.5/102.2			
	죽식	에너지(kcal)/단백질(g)	1849/99	1694/79	1854/94	2203/90	1644/88	1863/93	1760/99			

알레르기표시 ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲자
*아황산류는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음

원산지 표시	쌀			콩		배추김치⑨		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물가공품					
	밥	죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	한우/육우/젓소				어묵	참치	생선까스	해물완자		
													00생선(00산)	00산	00생선(00산)	00생선(00산)		
	수산물									식육가공품								
	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	주꾸미	전복	아귀	탕수육	떡갈비	미트볼	너비아니	완자	돈까스	오리훈제	치킨너겟

※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. ※당일 식재료 수급사정 상 메뉴가 변경될 시 같은 식품군 · 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다. ※반찬은 다져서 축축하고 부드러운 상태로 제공합니다.

※현장의 의견(조리인력 부족)등을 반영하여 죽식의 경우 끼니별로 식재료를 일부 사용하여 식단을 구성하였으니, 다양한 식재료 사용을 원하는 시설에서는 식단감수를 받으시길 바랍니다.



9월 식단표

일반식 & 치아보조식(♥)



9월 3주 식단

구분		14	월	15	화	16	수(일품요리)	17	목	18	금	19	토	20	일
9월 3주 식단	아침	죽식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
		일반식	백미밥 콩나물국⑤ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 쥐어채무침⑤⑥(팽이버섯볶음♥) 단배추된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지백탕⑤⑨⑩ 새우살피망볶음⑤⑥⑨ 잔멸치아몬드볶음⑤⑥(달걀후라이♥) 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑬ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 양념깻잎지⑤⑥(깻잎간장찜♥) 배추김치⑨	백미밥 다시마무채국⑤⑥ 마파두부 ⑤⑥⑩ 마늘종햄볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육메추리알조림①⑤⑥⑩ 토란대나물⑤⑥(조미김♥) 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 맛살스크램블에그①⑤⑥⑧ 브로콜리볶음①⑤⑥⑧ 시금치나물 열무김치⑥	백미밥 건새우무국⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 얼갈이겉절이 깍두기⑨						
	오전간식		하루견과④⑭ 요플레②	바나나	우유미숫가루②⑤	삶은달걀① 식혜	쌀과자⑤⑥	토마토⑫	검은콩두유⑤						
	점심	죽식	팔죽	소기채소죽⑤⑥⑬	연근죽⑤⑥	들깨버섯죽	게살죽①⑤⑥⑧	닭죽⑬	유부채소죽⑤						
		일반식	잡곡밥 미역국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 양배추콘샐러드①⑤ 열무김치⑥	잡곡밥 들깨버섯국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	버섯영양밥⑤⑥⑬/양념장 우동국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑬⑬ 참나물무침⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추겉절이 열무나물 배추김치⑨	잡곡밥 부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑬⑬ 채소달걀말이①⑤ 연근흑임자샐러드①⑤⑥(밤곤약조림♥) 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부새우젓국⑤⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 잡채⑤⑥ 도라지무침⑤⑥(볶음♥) 깍두기⑨	잡곡밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 순대채소볶음⑤⑥ 우엉조림⑤⑥(묵은지들기름볶음♥) 깻잎순나물 배추김치⑨						
	오후간식		녹차 단호박찜	카스테라①②⑥ 우유②	바람떡 둥글레차	미니약과①②⑤⑥ 쌀음료	우유② 단팥빵①②⑥	증편 보리차	우유② 팥배기①②⑤⑥						
	저녁	죽식	참쌀당근죽	당근브로콜리죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	부추달걀죽①	자죽⑬	참치채소죽	감자죽						
		일반식	백미밥 복쌈국⑤⑥ 순살닭강정①⑤⑥⑫⑬ 가지볶음⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 호박고추장찌개⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 옥수수전①⑤ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀찜국① 삼치구이⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 오징어볶음⑤⑥⑬(잘게썰어서♥) 숙감나물 ⑤⑥ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 훈제오리구이/머스타드 사각어묵볶음⑤⑥ 부추양파무침 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 실곤약채소무침⑤⑥ 궁채들깨볶음 깍두기⑨						
일반식	에너지(kcal)/단백질(g)	1918.7/80.8	2177.9/76	2093.2/91.3	1985.8/92.2	2030.9/81.7	2138/90.2	2021.2/80.7							
죽식	에너지(kcal)/단백질(g)	1727/84	2000/77	1856/83	1812/92	1848/80	1952/98	1802/80							

알레르기표시 ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑳자
*아황산류는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음

원산지 표시	쌀			콩			배추김치⑨		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물가공품				
	밥	죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	한우/육우/젓소	어묵				참치	생선까스	해물완자		
													00생선(00산)	00산	00생선(00산)	00생선(00산)		
	수산물											식육가공품						
	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	주꾸미	전복	아귀	탕수육	떡갈비	미트볼	너비아니	완자	돈까스	오리훈제	치킨너겟

※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. ※당일 식재료 수급사정 상 메뉴가 변경될 시 같은 식품군 · 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다. ※반찬은 다져서 축축하고 부드러운 상태로 제공합니다.

※현장의 의견(조리인력 부족)등을 반영하여 죽식의 경우 끼니별로 식재료를 일부 사용하여 식단을 구성하였으니, 다양한 식재료 사용을 원하는 시설에서는 식단감수를 받으시길 바랍니다.

발행처: 남원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026.8.18

영양사: 영양팀 김가이



9월 식단표

일반식 & 치아보조식(♥)



9월 4주 식단

9월
4주
식단

구분		21	월	22	화	23	수(일품요리)	24	목	25	금	26	토	27	일	
	아침	죽식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	추석	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	
		일반식	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 진미채볶음⑤⑥⑦(새우살볶음♥) 열무나물 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥(밥새우볶음♥) 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어무국⑦(잘게썰어서♥) 옥수수달걀찜①② 감자채볶음⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑨ 참치두부조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 담곰탕⑩ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 감자조림⑤⑥ 열무나물 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 조기조림⑤⑥ 김부각⑤ 호박고지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀팓국① 우민찌마늘종조림⑤⑥ 오징어젓무침(잘게다져서♥) 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨							
	오전간식	요플레②	포도	쌀음료	바나나	누룽지죽	검은콩두유⑤	토마토주스⑫								
	점심	죽식	팔죽	견과류죽④⑤⑭	근대된장죽⑤⑥	당근시금치죽	흑임자죽	단호박죽	순두부채소죽⑤							
		일반식	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 단호박해물찜⑤⑥⑨⑦⑩ 스크램블에그①⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순두부찌개①⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑩ 숙갓나물⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 사골국 고등어김치찜⑤⑥⑦⑨ 도라지무침⑤⑥(도라지볶음♥) 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 돼지고기탕국⑤⑩ 동태포전①⑤⑥ 삼색나물⑤ 잡채⑤⑥ 동치미⑨	잡곡밥 추어탕⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 열무겉절이 배추김치⑨	잡곡밥 토란들깨국 팽이소불고기볶음 ⑤⑥⑩ 흑깨묵/양념장⑤⑥ 꼬시래기무침⑤⑥(실곤약무침♥) 배추김치⑨	잡곡밥 뽕볶음⑤⑥⑨⑦⑩ 고로케/케찹①⑤⑥ 사과샐러드⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥(조미김♥) 배추김치⑨							
	오후간식	쌀과자⑤⑥ 녹차	요구르트② 밤식빵①②⑥	우유② 파배기①②⑤⑥	두유⑤ 통밀쿠키①②④⑥	한과①②⑤⑥ 둥굴레차	삶은달걀① 식혜	찐옥수수 보리차								
	저녁	죽식	새우살죽⑨	달걀죽①	들깨미역죽⑤⑥	소고기죽⑤⑥⑩	바지락죽⑩	닭가슴살청경채죽⑩	흰살생선채소죽							
		일반식	백미밥 어묵국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 숙주나물 팽이버섯파프리카볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 토란국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑤ 죽순들깨볶음⑤⑥ 마가로나샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 해물동그랑땡①⑤ 돈민찌가지볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침 배추김치⑨	백미밥 만두육개장⑤⑥⑩⑩ 돈까스/소스①⑤⑥⑩⑩ 양배추샐러드①⑤ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	백미밥 소고기국⑤⑥⑩ 아귀살해물찜⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 갯잎순나물 배추김치⑨	백미밥 건새우홍합탕국⑤⑥⑩ 오리주물럭⑤⑥ 고구마샐러드①⑤ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복어콩나물국⑤ 간장찜닭⑤⑥⑤ 도토리묵/양념장⑤⑥ 간장고추장아찌⑤⑥(무들깨볶음♥) 배추김치⑨							
일반식	에너지(kcal)/단백질(g)	1873.5/98.5	2078.3/95.4	2108.7/95	2392.8/86.9	2013.4/81.4	2211.5/86.4	1906.8/71.8								
죽식	에너지(kcal)/단백질(g)	1695/105	1931/98	1898/93	2200/88	1845/82	2005/91	1702/72								

알레르기표시 ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣
*아황산류는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음

원산지 표시	쌀			콩			배추김치⑨		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물가공품				
	밥	죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	한우/육우/젓소	어묵				참치	생선가스	해물완자		
													00생선(00산)	00산	00생선(00산)	00생선(00산)		
	수산물									식육가공품								
	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	주꾸미	전복	아귀	탕수육	떡갈비	미트볼	너비아니	완자	돈까스	오리훈제	치킨너겟

※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. ※당일 식재료 수급사정 상 메뉴가 변경될 시 같은 식품군 · 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다. ※반찬은 다져서 축축하고 부드러운 상태로 제공합니다.
※현장의 의견(조리인력 부족)등을 반영하여 죽식의 경우 끼니별로 식재료를 일부 사용하여 식단을 구성하였으니, 다양한 식재료 사용을 원하는 시설에서는 식단감수를 받으시길 바랍니다.



9월 식단표

일반식 & 치아보조식(♥)



9월 5주 식단

구분	28	월	29	화	30	수(일품요리)					
아침	죽식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽						
	일반식	백미밥 건새우감자국⑨ 메추리알장조림①⑤⑥ 사각어묵볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 복어미역국⑤⑥ 우채표고볶음⑤⑥⑬ 진미채볶음⑤⑥⑬(새우 살볶음♥) 쫄갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵쫄갓국⑤⑥ 닭살피망볶음⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥(묵은지들 기름볶음♥) 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨							
	오전간식	미숫가루우유②⑤	바나나	요플레②							
	점심	죽식	당근시금치죽	달걀죽①	소고기죽⑤⑥⑬						
		일반식	잡곡밥 김치국⑨ 훈제오리숙주볶음 깻잎무쌈 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 닭개장⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤ 고춧잎나물⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미소된장국⑤⑥ 토마토스파게티⑥⑬ 함박스테이크①⑤⑥⑬⑩ ⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨						
	오후간식	쌀과자⑤⑥ 녹차	빵(소금빵) 우유②	배							
저녁	죽식	새우살죽⑨	고구마죽	순두부채소죽⑤							
	일반식	백미밥 순두부백탕①⑤ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 마늘총조림⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑬(잘게 썰어서) 얼무나물 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 다시마무채국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물 잔멸치견과류볶음④⑤ ⑥⑬(밥새우볶음♥) 배추김치⑨							
일반식	에너지(kcal)/단백질(g)	2039.8/88.1	1878.5/94.1	1925.4/92.8							
죽식	에너지(kcal)/단백질(g)	1837/89	1715/94	1682/92							

알레르기표시 ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣
*아황산류는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음

원산지 표시	쌀			콩			배추김치⑨		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물가공품				
	밥	죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	한우/육우/젓소	어묵				참치	생선까스	해물완자		
													00생선(00산)	00산	00생선(00산)	00생선(00산)		
	수산물									식육가공품								
	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	주꾸미	전복	아귀	탕수육	떡갈비	미트볼	너비아니	완자	돈까스	오리훈제	치킨너겟

※백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다. ※당일 식재료 수급사정 상 메뉴가 변경될 시 같은 식품군 · 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다. ※반찬은 다져서 축축하고 부드러운 상태로 제공합니다.

※현장의 의견(조리인력 부족)등을 반영하여 죽식의 경우 끼니별로 식재료를 일부 사용하여 식단을 구성하였으니, 다양한 식재료 사용을 원하는 시설에서는 식단감수를 받으시길 바랍니다.