



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		

발행처: 남원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026.9.17

영양사: 영양팀 김가이



10월 식단표

일반식 & 치아보조식(♥)



10월 1주 식단

구분		월	화	수(일품요리)	목	금	토	일
10월 1주 식단	아침	죽식			흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
		일반식			백미밥 달걀파국① 가지미양념찜⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부새우젓국⑤⑨ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 도라지무침⑤⑥(볶음 ♥) 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥1 소고기무국①⑤⑥⑬ 닭살굴소스조림⑤⑬⑱ 복어포무침⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 콩나물볶음 메추리알곤약조림① ⑤⑥ 배추김치⑨
	오전간식				하루견과 요구르트	누룽지	크림스프	사과
	점심	죽식			김달걀죽①⑤⑥	소고기채소죽⑬	당근브로콜리죽⑤⑥	닭죽⑬
		일반식			잡곡밥 들깨무채국 닭볶음탕⑤⑥⑬ 김부각 애호박볶음 배추김치⑨	잡곡밥 만두육개장⑤⑥⑬ 고등어구이⑤⑦ 느타리버섯볶음 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 부추무생채 상추쌈&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯들깨국⑤⑥ 오리주물럭 호박잎나물⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식				동글레차 바람떡	보리차 찐고구마	모닝빵①②⑥ 우유②	우유 ② 꿀호떡②④⑤⑥
	저녁	죽식			아욱된장죽⑤⑥	찹쌀당근죽	연근죽⑤⑥	미역죽⑤⑥
		일반식			백미밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 해물완자구이⑤⑨ 연근흑임자샐러드 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 새우달걀찜①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 진새우미역국⑤⑥⑨ 코다리양념찜⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 브로콜리숙회+초고추 장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
일반식	에너지(kcal)/단백질(g)				2070/104	1954/77	1873/106	2147/86
죽식	에너지(kcal)/단백질(g)				1874/105	1766/76	1718/105	1936/86

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	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 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.



10월 식단표

일반식 & 치아보조식(♥)



10월 2주 식단

구분	5월	6월	화	7수(일품요리)	8목	9금	10토	11일
아침	죽식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
	일반식	백미밥 소고기묵국⑩ 비엔나소시지볶음⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 잔멸치아몬드조림⑤⑥(밥새우볶음♥) 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 얼무나물⑤⑥ 쥐어채볶음⑤⑥(새우살볶음♥) 배추김치⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 오징어굴소스볶음⑤⑦⑧(잘게썰어서♥) 연두부/양념장⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 썩갠어묵국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양념깻잎지⑤⑥ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨(마늘종조림♥) 배추김치⑨	백미밥 애호박새우젓국⑤⑥ 비엔나케찹볶음⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 고구마순나물⑤⑥ 연근초무침⑨(버섯곤약조림♥) 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기메추리알조림①⑤⑥ 무생채(무들깨나물♥) 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨무채국 고등어구이⑤⑥⑦ 진미채무침⑤⑥⑦(가지찜♥) 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오전간식	요플레②	미숫가루우유②⑤	굴	통밀쿠키/요구르트	바나나	검은콩두유	토마토슬라이스
	점심	죽식	두부채소죽⑤	게살브로콜리죽①⑤⑥⑧	북어죽	아욱된장죽⑤⑥	소고기채소죽⑩	새우살죽⑤⑥⑨
		일반식	잡곡밥 순두부찌개①⑤ 제육김치볶음⑤⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 상추겉절이 깍두기⑨	잡곡밥 버섯들깨탕⑤⑥ 돈육통마늘볶음⑤⑥⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 팽이버섯장국⑤ 떡갈비/파채 꽃맛살샐러드 깍두기⑨ 요구르트②	잡곡밥 미역국 소고기양배추볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 브로콜리숙회+초장⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	잡곡밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이①⑤ 맛살팽이버섯볶음①⑤⑥⑧ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 사각어묵볶음⑤⑥ 부추양파무침 깍두기⑨
	오후간식	쌀과자⑤⑥ 보리차	물만두+양념장⑤⑥⑩ 동글레차	우유② 찐단호박	녹차 고구마맛탕⑤	삶은달걀 매실차	보리차 찐감자	소보루빵①②④⑥
	저녁	죽식	달걀부추죽①	감자죽⑤⑥	유부채소죽⑤	참치채소죽	새송이버섯죽	연근죽⑤⑥
		일반식	백미밥 닭곰탕 삼치무조림⑤⑥ 썩갠두부무침⑤⑥ 구이김/양념장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미니우동 아귀살콩나물찜 새송이버섯볶음⑤ 얼갈이겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 옛날소시지전 얼무된장나물⑤⑥ 늪은호박조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 사골우거지국⑤⑥⑩⑫ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥(밥새우볶음♥) 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 가지미구이⑤ 시금치나물 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육고추잡채/꽃빵⑤⑥⑩ 해물완자조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
일반식	에너지(kcal)/단백질(g)	1928/94	1967/87	1895/82	1935/81	2004/70	1892/90	1810/89
죽식	에너지(kcal)/단백질(g)	1787/99	1770/84	1667/92	1739/85	1820/70	1693/91	1581/88

알레르기표시 ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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.



10월 식단표

일반식 & 치아보조식(♥)



10월 3주 식단

구분		12	월	13	화	14	수(일품요리)	15	목	16	금	17	토	18	일			
10월 3주 식단	아침	죽식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽			
		일반식	백미밥 달걀파국① 참치채소볶음⑤ 브로콜리무침 무른병아리콩조림 배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 닭살고구마조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 썩갓두부무침⑤⑥	백미밥 홍합살뭇국⑩ 베이컨스크램블에그①②⑩ 청경채나물⑤⑥ 잔멸치아몬드볶음⑤⑥(밥새우볶음♥) 배추김치⑨	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 돈채피망볶음⑤⑥⑩ 호박익나물⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어국(잘게썰어서♥) 미트볼조림 새송이버섯볶음⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 토란대나물⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑦(양배추나물♥) 배추김치⑨	백미밥 복엇국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨(조림♥) 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨									
	오전간식		요플레②	사과	미숫가루우유②⑤	단감슬라이스	하루견과/요구르트	대추생강차	바나나									
	점심	죽식	바지락죽⑩	근대된장죽⑤⑥	들깨미역죽⑤⑥	현미호두죽⑭	흑임자죽	참깨야채죽⑤⑥	들깨버섯죽									
		일반식	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 훈제오리채소무침 미니새송이버섯조림⑤⑥ 무초절임 배추김치⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 물만두찜+초간장⑤⑥⑩ 낙지볶음⑤⑥(잘게썰어서♥) 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥1/2 칼국수⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 연두부+양념장⑤⑥ 깍두기⑨ 사과주스	잡곡밥 사골팓국 닭살굴소스조림⑤⑩⑩ 숙주나물 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 사각어묵볶음⑤⑥ 단호박해물찜⑤⑥⑨⑦⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 꽃게탕 제육구추장불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤ 부추양파무침 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 우거지된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이									
	오후간식		증편 보리차	토마토주스 단팥빵①②⑥	프렌치토스트	과일푸딩	카스테라①②⑥ 우유②	보리차 쌀과자⑤⑥	우유② 밤식빵①②⑥									
	저녁	죽식	닭가슴살청경채죽⑮	당근시금치죽	소고기죽⑤⑥⑩	달걀죽①	연두부죽⑤	흰살생선죽⑤⑥	시금치된장죽									
		일반식	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 생선까스/소스 고사리나물⑤⑥ 치커리유자무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태채뭇국 쇠고기숙주볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 아욱된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 해물동그랑땡 건파래자반 썩갓두부무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 바지락미역국⑤⑥⑩ 돈육김치찜⑤⑥⑨⑩ 고사리볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑩ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 부추콩가루찜⑤⑥ 청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨무쌈국 떡갈비구이⑤⑥⑩ 아삭이고추된장무침⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤ 오리주물럭 열무나물 늘은호박조림⑤⑥ 배추김치⑨									
일반식	에너지(kcal)/단백질(g)	1961/90		1933/92		2052/86		1902/88		2197/100		1810/94		2084/91				
죽식	에너지(kcal)/단백질(g)	1770/96		1923/96		1858/85		1750/89		2007/99		1587/94		1813/85				
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 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 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.



10월 식단표

일반식 & 치아보조식(♡)



10월

4주

식단

		구분	19	월	20	화	21	수(일품요리)	22	목	23	금	24	토	25	일	
	아침	죽식	흰죽		흰죽		흰죽		흰죽		흰죽		흰죽		흰죽		
		일반식	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨(조림♥) 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤ 참치두부양념조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 북엇국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 썩갓나물 잔멸치파리고추볶음⑤⑥(밥새우볶음♥) 배추김치⑨		백미밥 다시마무채국 제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨		백미밥 달걀파국① 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 양념깻잎지⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 토란국⑩ 콩치무조림⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 근대나물 배추김치⑨		백미밥 북어김치국⑤⑥⑨ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑩ 도라지무침⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		
		오전간식	요플레②		홍시		미숫가루우유②⑤		옥수수스프		누룽지		유자생강차		바나나		
	점심	죽식	바지락죽⑩		달걀죽①		들깨버섯죽		흰살생선애호박죽⑤⑥		현미호두죽⑭		근대된장죽⑤⑥		고구마죽		
		일반식	잡곡밥 두부탕국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 청포묵숙주무침 도라지오이무침⑤⑥(도라지볶음♥) 배추김치⑨		잡곡밥 호박고추장찌개⑤⑥ 돈목살양파볶음⑤⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 고사리들깨볶음⑤ 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥⑩ 짬뽕국⑤⑥⑨⑭⑮ 만두탕수/소스⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②		잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 버섯들깨국⑤⑥ 두부강정 미역줄기볶음 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 유부미소국⑤⑥ 돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 무생채(무들깨나물♥) 단호박범벅②⑭ 배추김치⑨		잡곡밥1/2 잔치국수⑤⑥ 채소달걀말이① 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②		
		오후간식	송편 식혜		찐고구마 대추차		약과①②⑤⑥ 보리차		매실차 쌀과자		찐감자 두유⑤		양갱 등글레차		우유 카스타드①②⑥		
	저녁	죽식	당근시금치죽		흑임자죽		자죽⑩		참깨야채죽⑤⑥		미역죽⑤⑥		닭가슴살청경채죽⑮		소고기죽⑤⑥⑬		
		일반식	백미밥 닭곰탕⑮ 해물완자구이⑤⑨ 감자채볶음⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨		백미밥 사골우거지국⑤⑥⑬ 오리불고기⑤⑥ 맛살팽이버섯볶음①⑤⑧⑧ 숙주나물 깍두기⑨		백미밥 바지락맑은국⑩ 소고기숙주찜 호박잎나물⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 육개장⑤⑥⑬ 고등어구이⑤⑥⑦ 새송이버섯볶음⑤⑥ 치커리사과무침 배추김치⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 낙지볶음⑤⑥(잘게썰어서♥) 토란대나물⑨ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추쌈/쌈장 오이지무침 깍두기⑨		백미밥 근대된장국⑤⑥ 갈치구이⑤ 호박고지나물 부추양파무침 배추김치⑨		
	일반식	에너지(kcal)/단백질(g)		2055/93		1862/72		2052/96		1961/83		1946/79		1878/80		2185/90	
	죽식	에너지(kcal)/단백질(g)		1848/91		1703/74		2005/99		1738/83		1773/77		1662/84		1979/87	

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

[illegible]

※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.



10월 식단표

일반식 & 치아보조식(♥)



10월 5주 식단

10월

5주

식단

구분		26	월	27	화	28	수(일품요리)	29	목	30	금	31	토
	아침	죽식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽			
		일반식	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑫⑬ 새우살채소볶음⑤⑨ 얼갈이무침⑤⑥ 표고버섯조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 홍합살맑은국⑬ 스크램블에그①②⑤ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫ 깻잎순나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무채맑은국⑤⑥ 닭살피망조림⑤⑥⑫ 고구마순나물⑤⑥ 브로콜리두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 호박국⑤⑥⑨ 돈육메알장조림①⑤⑥⑩ 진미채무침⑤⑥⑫(새우살볶음♥) 궁채들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 참치김치볶음⑤⑨ 두부구이⑤ 단무지채무침⑬ 깍두기⑨						
	오전간식	미숫가루우유②⑤	요플레②	사과	쌀음료	토마토⑫							
	점심	죽식	아욱된장죽⑤⑥	새송이버섯죽	참치채소죽	참쌀당근죽	연근죽⑤⑥						
		일반식	잡곡밥 달걀팥국① 돈육볶음⑤⑥⑩⑫ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩⑫⑬ 모듬쌈&쌈장⑤⑥ 부추양파무침 배추김치⑨	김치볶음밥 팽이된장국 찜만두/양념장 단무지 배추김치⑨	잡곡밥 김치어묵국⑤⑥⑨ 가자미카레구이⑤⑥ 베이컨팽이버섯볶음⑤⑩ 열무된장나물 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 오리훈제채소볶음 양념깻잎지⑤⑥ 늘은호박조림⑤⑥ 배추김치⑨						
	오후간식	증편 동굴레차	보리차 단호박찜	우유② 카스테라①②⑥	통밀쿠키①②⑤⑥ 녹차	우유② 파배기①②⑤⑥							
	저녁	죽식	흑임자죽	새우살죽⑤⑥⑨	감자죽⑤⑥	연두부죽⑤	닭죽⑫						
		일반식	백미밥 소고기버섯전골⑤⑥⑩⑫ 동태무조림⑤⑥ 토란대나물⑨ 미나리청포묵무침 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥(버섯곤약조림♥) 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육청국장찌개⑤⑥ 옛날소시지전 청경채나물⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순대채소볶음⑤⑥ 숙주나물무침 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑫ 삼치무조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨						
일반식	에너지(kcal)/단백질(g)	2014/92	1894/87	1940/92	2018/99	2191/106							
죽식	에너지(kcal)/단백질(g)	1825/91	1694/89	1853/108	1798/96	1981/107							

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 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.