

식단 안내문 (일반식)

센터 식단 소개

1. 식단은 65세 이상 권장 열량 1600~2000kcal/day로 작성 되었습니다.
2. 매주 수요일은 일품식과 함께 하는 “**일품 데이**” 입니다.
3. 매월 식단표에는 조리 및 제공 시 주의사항을 함께 안내하고 있습니다.

일반식 특징

1. 일반식은 특별한 **식사 제한을 필요로 하지않는 이용자에게 제공되는 식사**로 좋은 영양 상태를 유지시키기 위한 균형식 입니다.
2. 65세 이상 한국인 영양섭취 기준으로 작성 되었습니다.
(남자: 2000kcal/day, 여자: 1600kcal/day)



간식제공시주의점

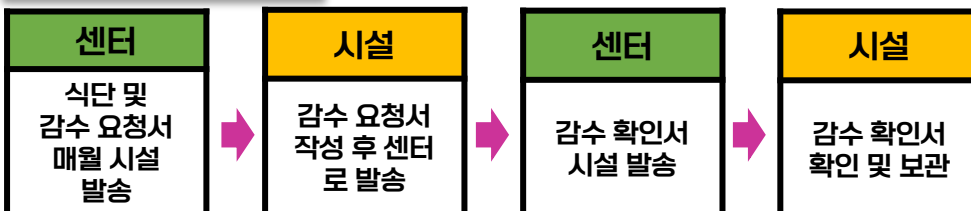
식품	유의사항
포도	포도는 기도를 막을 수 있으므로 껍질과 씨가 없도록 포도를 잘라서 제공
메추리알, 방울토마토	표면이 매끄러운 음식은 씹지 않고, 삼킬 수 있으므로 잘라서 제공
떡 (찰떡, 인절미, 경단)	찰쌀로 만든 떡처럼 끈적이는 음식은 기도를 막을 수 있으므로 주의 .
백설기, 빵, 삶은 달걀 노른자	너무 뻑뻑해서 삼키기 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의 .

식단 감수

1. 식단 메뉴를 임의적으로 변경하지 않도록 부탁드립니다.
2. 감수 절차를 거치지 않고, 임의로 식단을 변경하여 발생하는 문제는 본 센터에서는 책임지지 않습니다.

식단 감수 방법

※ 센터 식단 사용시





11월 1주_일반식

2024년

영양사 : 오민정

	조식	중식	석식	간식	
금 1일 열량/ 단백질 1686/71	백미밥 콩나물국 동태살조림 고구마순나물 열무무침 배추김치	백미밥 설렁탕 제육볶음 연근조림 오이무침 배추김치	백미밥 부대찌개 달걀스크램블 죽순채볶음 근대무침 배추김치	오전	오미자차
토 2일 열량/ 단백질 1974/91	백미밥 콩비지백탕 쇠고기파채볶음 밥새우볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 가자미구이 마카로니콘샬레드 깻잎나물 배추김치	백미밥 들깨미역국 닭볶음탕 양배추숙쌈 썩갓무침 배추김치	오전	미숫가루우유
일 3일 열량/ 단백질 1999/92	백미밥 사골팟국 달걀장조림 실곤약채소무침 쪽파나물 배추김치	NEW 백미밥 닭개장 두부튀김*무소스 취나물 도라지사과무침 배추김치	백미밥 맑은조갯살국 돈채피망볶음 가지나물 꼬시래기무침 배추김치	오전	두유
월 4일 열량/ 단백질 1824/92	백미밥 무챌국 캔콩치조림 고사리볶음 브로콜리숙회 배추김치	백미밥 시금치된장국 쇠불고기 새송이버섯볶음 마늘쫄고추장무침 배추김치	백미밥 맑은배춧국 닭다리살데리야끼구이 양상추샐러드 애호박나물 배추김치	오전	저지방우유
화 5일 열량/ 단백질 1758/76	백미밥 북엇국 두부구이*양념장 파프리카볶음 미나리무침 배추김치	백미밥 달걀팟국 돈육잡채 맛살샐러드 미역초무침 배추김치	백미밥 맑은감자국 오징어볶음 숙주나물 파리고추찜 배추김치	오전	수정과
수 6일 [일품요리] 열량/ 단백질 1790/82	백미밥 콩가루숙갓국 쇠고기짜장볶음 청경채나물 콩나물무침 배추김치	[일품요리] 닭갈국수 찐만두*양념장 단무지무침 배추김치	백미밥 참치추어탕 김달걀말이 아몬드채살치볶음 치커리무침 배추김치	오전	이온음료
목 7일 열량/ 단백질 1843/78	백미밥 느타리버섯국 돈육굴소스볶음 동부묵무침 얼갈이나물 배추김치	백미밥 수제비국 두부양념조림 건파래볶음 부추무침 배추김치	백미밥 우동장국 임연수구이 들깨우영볶음 무생채 배추김치	오전	검은콩두유
				오후	자른토마토

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찰 쌀 (산), 누룽지(산)
- 콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
- 육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기 (산), 오리고기 (산)
- 수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태(산), 꽃게(산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
- 배추김치 : 배 추 (산), 고춧가루 (산)
- 식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살(산), 너비아니 (산), 돈까스 (산),
탕수육 (산), 함박스테이크 (산), 동그랑땡 (산), 햄 (산), 핫도그(산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)



송파구 어르신·사회복지급식관리지원센터

	조식	중식	석식	간식	
금 8일	백미밥 콩비지백탕 쇠고기양배추볶음 꼬시래기무침 케일나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 훈제오리구이 단호박샐러드 참나물 배추김치	백미밥 꽃게탕 달걀카레조림 시래기무침 상추겉절이 배추김치	오전	미숫가루우유
토 9일	백미밥 맑은유부국 돈육편마늘볶음 당근채볶음 들깨알배기나물 배추김치	백미밥 쇠고기숙주국 고등어구이 죽순채볶음 근대나물 배추김치	백미밥 무뼈감자탕 두부깻잎조림 미니새송이버섯볶음 취나물무침 배추김치	오전	생강차
일 10일	백미밥 만둣국 새우살조림 가지볶음 오이무침 배추김치	백미밥 홍합탕 달걀찜 마늘쫄조림 양상추유자청샐러드 배추김치	백미밥 미역국 닭다리살소금구이 감자채볶음 실곤약초무침 배추김치	오전	모과차
월 11일	백미밥 육개장 두부소보로볶음 애호박나물 브로콜리참깨소스무침 배추김치	백미밥 북엇국 돈수육 양배추쌈*쌈장 치커리무침 배추김치	백미밥 우거지된장국 오징어볶음 연근조림 열무나물 배추김치	오전	저지방우유
화 12일	백미밥 온도토리묵국 안매운닭갈비 도라지볶음 숙갓나물 배추김치	백미밥 사골팓국 순대볶음 파리고추찜 토마토샐러드 배추김치	백미밥 알탕 쇠고기피망볶음 시금치나물 건파래무침 배추김치	오전	매실차
수 13일 [일품요리]	백미밥 맑은감자국 제육볶음 양념깻잎지 숙주나물 배추김치	[일품요리] 마파두부덮밥 어묵국 청경채나물 배추김치	백미밥 표고버섯국 삼치조림 캔옥수수전 부추무침 배추김치	오전	떠먹는 요구르트
목 14일	백미밥 청국장찌개 달걀스크램블 파프리카볶음 무생채 배추김치	백미밥 맑은배춧국 쇠불고기 맛살케찹볶음 미나리무침 동치미	백미밥 콩나물국 돈사태고추장찜 아몬드채식치볶음 쪽파무침 배추김치	오전	율무차
	열량/ 단백질 1930/81			오후	찐밤 *결명자차

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찰 쌀 (산), 누룽지(산)
- 콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
- 육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기 (산), 오리고기 (산)
- 수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태(산), 꽃게(산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
- 배추김치 : 배 추 (산), 고춧가루 (산)
- 식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살(산), 너비아니 (산), 돈까스 (산),
탕수육 (산), 함박스테이크 (산), 동그랑땡 (산), 햄 (산), 핫도그(산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)



	조식	중식	석식	간식	
금 15일 열량/ 단백질 1935/94	백미밥 들깨시래기국 닭살단호박찜 고사리볶음 근대나물무침 배추김치	백미밥 설렁탕 동태살조림 당근채볶음 마카로니샐러드 배추김치	백미밥 오징어국 온두부*볶음김치 오이나물 상추매실청무침 열무김치	오전 미숫가루우유	오후 쌀과자 *옥수수차
토 16일 열량/ 단백질 1922/74	백미밥 시금치된장국 가자미조림 마늘쫄볶음 흑임자콩나물무침 배추김치	백미밥 수제비국 돈육간장불고기 동부묵김무침 참나물 배추김치	백미밥 맑은미역국 쇠고기육전 고구마순나물 케일무침 배추김치	오전 매실차	오후 바나나
일 17일 열량/ 단백질 1936/76	백미밥 맑은홍합탕 두부양념조림 우엉채볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 건새우뚝국  순살치킨 양송이버섯볶음 고들빼기무침 배추김치	백미밥 부대찌개 달걀찜 애호박나물 건파래자반 배추김치	오전 검은콩두유	오후 모닝빵 *보리차
월 18일 열량/ 단백질 1865/92	백미밥 우거지된장국 코다리양념찜 양배추나물 열무무침 배추김치	백미밥 북엇국 훈제오리구이*머스타드소스 양상추콘샐러드 숙갓무침 배추김치	백미밥 달걀국 돈육굴소스볶음 도라지무침 청경채나물 배추김치	오전 저지방우유	오후 굴
화 19일 열량/ 단백질 1949/76	백미밥 맑은유부국 닭살채소볶음 가지나물 시래기된장무침 배추김치	백미밥 어묵국 쇠고기브로콜리조림 죽순채볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 팽이미소장국 임연수구이 마늘꿀조림 실곤약채소무침 배추김치	오전 이온음료	오후 찐고구마 *녹차
수 20일 [일품요리] 열량/ 단백질 1860/73	백미밥 참치추어탕 달걀고추장조림 아몬드채식치볶음 미나리초무침 배추김치	[일품요리] 바지락칼국수 동그랑땡구이 단무지무침 배추김치	백미밥 콩나물국 영양찜닭 파프리카볶음 무나물 배추김치	오전 대추차	오후 단감
목 21일 열량/ 단백질 1998/97	백미밥 쇠고기숙주국 연두부*참깨소스 새우살부추볶음 치커리무침 배추김치	백미밥 맑은배춧국 오징어볶음 감자버터구이 미역나물 열무김치	백미밥 동태살국 돈육잡채 사과샐러드*오리엔탈드레싱 세발나물 배추김치	오전 떠먹는 요구르트	오후 생강라떼

[원산지 표시]

- 쌀** : 밥 (산), 현 미 (산), 찰 쌀 (산), 누룽지(산)
■콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
■육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기 (산), 오리고기 (산)
■수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태(산), 꽃게(산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
■배추김치 : 배 추 (산), 고춧가루 (산)
■식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살(산), 너비아니 (산), 돈까스 (산),
 탕수육 (산), 함박스테이크 (산), 동그랑땡 (산), 햄 (산), 핫도그(산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)



	조식	중식	석식	간식	
금 22일 열량/ 단백질 1923/82	백미밥 사골팓국 돈육당근조림 고구마채볶음 아욱된장무침 배추김치	백미밥 콩가루숙갓국 삼치구이 연근유자청무침 시금치나물 배추김치	백미밥 표고버섯국 닭볶음탕 애호박나물 건파래무침 배추김치	오전 오후	율무차 롤케이크 *이온음료
토 23일 열량/ 단백질 1875/85	백미밥 무채국 쇠불고기 얼갈이나물 고들빼기무침 배추김치	백미밥 웅심이국 마파두부 토마토샐러드 케일무침 배추김치	백미밥 꽃게탕 김달걀말이 우영채볶음 오이고추무침 배추김치	오전 오후	미숫가루우유 치즈1장
일 24일 열량/ 단백질 1969/89	백미밥 북엇국 닭살짜장볶음 양배추나물 콩나물무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 돈육목살구이 쪽파무침 상추*쌈장 배추김치	백미밥 온도토리묵국 가자미조림 새송이버섯초무침 깻잎나물 배추김치	오전 오후	검은콩두유 배
월 25일 열량/ 단백질 1959/90	백미밥 어묵국 달걀스크램블 고사리볶음 방풍나물 배추김치	백미밥 알탕 두부소보로볶음 가지양념찜 시래기무침 배추김치	백미밥 미역국 묵은지닭조림 명엽채볶음 미나리나물 동치미	오전 오후	블루베리우유 호빵 *둥글레차
화 26일 열량/ 단백질 1796/77	백미밥 맑은홍합탕 쇠고기당근찜 도라지볶음 취나물 열무김치	백미밥 유부양팓국 오징어볶음 근대된장나물 치커리무침 배추김치	백미밥 미소장국 돈수육 늪은호박채전 양상추샐러드 배추김치	오전 오후	떠먹는 요구르트 꿀
수 27일 [일품요리] 열량/ 단백질 1628/72	백미밥 만둣국 연두부*흑임자소스 브로콜리견과류볶음 무생채 배추김치	[일품요리] 훈제오리파프리카볶음밥 느타리버섯국 오이무침 배추김치	백미밥 차돌박이된장찌개 달걀찜 실치볶음 부추매실청무침 배추김치	오전 오후	율무차 치즈1장
목 28일 열량/ 단백질 1928/88	백미밥 콩나물국 캔콩치조림 죽순채볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 닭곰탕 제육볶음 파리고추찜 미역무침 배추김치	백미밥 참치추어탕 두부구이 소면김가루무침 숙갓나물 배추김치	오전 오후	저지방우유 홍시

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찰 쌀 (산), 누룽지(산)
 ■콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
 ■육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기 (산), 오리고기 (산)
 ■수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태(산), 꽃게(산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
 ■배추김치 : 배 추 (산), 고춧가루 (산)
 ■식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살(산), 너비아니 (산), 돈까스 (산),
 탕수육 (산), 함박스테이크 (산), 동그랑땡 (산), 햄 (산), 핫도그(산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)



	조식	중식	석식	간식	
금 29일	백미밥 콩비지백탕 쇠불고기 양배추된장무침 열무나물 배추김치	백미밥 김치찌개 임연수구이 연근조림 미나리무침 배추김치	백미밥 들깨애호박국 닭살카레조림 맛살숙주볶음 근대나물 배추김치	오전	수정과
토 30일	백미밥 동태살국 두부양념조림 양송이버섯볶음 시래기나물 배추김치	백미밥 육개장 토마토달걀스크램블 감자조림 시금치무침 배추김치	백미밥 북엇국 돈육브로콜리볶음 가지나물 양념깻잎지 배추김치	오전	미숫가루우유
열량/ 단백질 2004/80				오후	핫케이크 *이온음료
열량/ 단백질 1892/83				오후	사과

두부튀김 & 무소스



필수 재료 1인분

두부(70g), 달걀(20g), 깻잎(2.5g), 옥수수전분(10g), 식용유(10g), 가쓰오부시(1g), 무(10g), 레몬즙(2g), 2배양조식초(1.5g), 저염간장(3g), 미양(6g), 설탕(1g)



1 두부는 2cm의 정사각형으로 썰어 전분과 계란물을 무쳐 기름에 튀긴다.



2 무는 먹서기나 강판에 갈아 준다.



3 끓는 물에 가쓰오부시를 살짝 넣었다 빼내어 국물을 우려낸다.



4 무와 가쓰오부시 국물에 설탕, 미양, 레몬즙, 식초, 저염간장을 넣고 섞어준다.



5 깻잎은 곱게 채를 쳐준다.



6 접시에 두부와 깻잎을 담고, 소스를 곁들여 낸다.



조리 및 제공 시 주의사항



11/17 견새우

견새우에 찢릴 수 있으니 **두절새우를 사용하여 제공**해주세요.

송파구 사회복지급식관리지원센터

식단 사용 만족도 조사



송파구 사회복지급식관리지원센터의 식단을 다운받아
사용하시는 개인 및 시설은 설문 조사에 응해주시길 바랍니다.

참여 방법 카메라 앱을 열어 위의 QR코드 링크에 접속

송파구어린이·사회복지급식관리지원센터

나트륨·당류 줄이는 요리 팁!

1. 가쓰오부시 국물을 사용하여 간장 사용을 줄였어요.

출처 : 우리몸이 원하는 건강한 밥상, 식품의약품안전처

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찰 쌀 (산), 누룽지(산)
- 콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
- 육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기 (산), 오리고기 (산)
- 수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태(산), 꽃게(산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
- 배추김치 : 배 추 (산), 고춧가루 (산)
- 식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살(산), 너비아니 (산), 돈까스 (산),
탕수육 (산), 함박스테이크 (산), 동그랑땡 (산), 햄 (산), 핫도그(산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)



식단 안내문 (당뇨식)

당뇨식이란?

1. 당뇨식은 **혈당 조절을 위한 식사**입니다.
2. 당질의 사용을 최소화로 구성된 식단입니다.
3. 간식은 유제품 및 과일로 구성된 식단입니다.
4. 당뇨식은 양적으로나 질적으로 균형 잡힌 건강식입니다.

당뇨식 = 규칙적 골고루 알맞게 = 건강식

당뇨식 구성 예



출처:미라지모형

당뇨식 섭취 및 제공 시 주의사항

1. 섬유소가 많아 혈당을 천천히 올리는데 도움이 되는 **잡곡밥으로 섭취** 합니다.
단, 잡곡밥 섭취가 어려운 입소자의 경우 흰쌀밥으로 제공 가능합니다.
2. **단백질**(고기, 생선, 두부, 해산물 등) 반찬은 **매끼 1~2접시 제공 및 섭취하도록** 합니다.
3. 설탕, 음료수 등 **단순당이 다량 함유된 식품은 제한하도록** 합니다.
단순당은 농축된 열량원이며, 소회흡수가 빨라 혈당상승 촉진
4. **식이섬유소가** 풍부한 채소 및 해조류는 **충분히 제공 및 섭취하도록** 합니다.

당뇨 간식

1. 간식은 식사와 식사 사이에 먹는 것으로 식사량에 따라 식후 2~3시간 후에 제공 및 섭취합니다.
2. **간식으로 적합한 식품**
- 식품군 중에 식사에서 섭취하지 못한 우유, 과일, 견과류를 주로 간식으로 제공 및 섭취 합니다.



3. 1회 간식 제공량

- 간식은 한번에 많은 양을 섭취하지 않고, **적정량을 섭취하는 것이 중요** 합니다.

☑ 과일은 **과당**이 높아 한 번에 많은 양 섭취 시 **혈당 상승** ☑ 견과류는 **지방**으로 과잉 섭취 시 **체중 증가**



사과 1/3개
(80g)



바나나 중1/2개
(80g)



귤 중 1개
(120g)



땅콩 8알
(8g)



호두 1.5개
(8g)



잣 1스푼
(8g)

출처: 대한당뇨병학회, 질병관리본부 당뇨병관리



11월 1주_당요식

2024년

영양사 : 최다경

	조식	중식	석식	간식	
금 1일	잡곡밥 콩나물국 동태살조림 고구마순나물 열무무침 배추김치	잡곡밥 설렁탕 제육볶음 연근조림 오이무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 달걀스크램블 죽순채볶음 근대무침 배추김치	오전	오미자차 🕒
열량/ 단백질 1675/70				오후	치즈1장
토 2일	잡곡밥 콩비지백탕 쇠고기파채볶음 밥새우볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 가자미구이 깻잎나물 토마토샐러드 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 닭볶음탕 양배추숙쌈 숙갓무침 배추김치	오전	미숫가루우유
열량/ 단백질 1788/83				오후	무화과 80g
일 3일	잡곡밥 사골팟국 달걀장조림 실곤약채소무침 쪽파나물 배추김치	NEW 잡곡밥 닭개장 두부튀김*무소스 취나물 도라지무침 배추김치	잡곡밥 맑은조갯살국 돈채피망볶음 가지나물 꼬시래기무침 🕒 배추김치	오전	두유
열량/ 단백질 1837/88				오후	찐고구마 70g *둥글레차
월 4일	잡곡밥 무채국 캔콩치조림 고사리볶음 브로콜리숙회 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 쇠불고기 새송이버섯볶음 마늘쫄고추장무침 배추김치	잡곡밥 맑은배춧국 닭다리살데리야끼구이 양상추샐러드 애호박나물 배추김치	오전	저지방우유
열량/ 단백질 1718/82				오후	단감 80g
화 5일	잡곡밥 북엇국 두부구이*양념장 파프리카볶음 미나리무침 배추김치	잡곡밥 달걀팟국 돈육잡채 맛살샐러드 미역초무침 배추김치	잡곡밥 다시마감자국 오징어볶음 파리고추찜 숙주나물 배추김치	오전	수정과 🕒
열량/ 단백질 1725/76				오후	미니찐빵 *옥수수차
수 6일 [일품요리]	잡곡밥 콩가루숙갓국 쇠고기짜장볶음 청경채나물 콩나물무침 배추김치	[일품요리] 닭칼국수 찐만두*양념장 단무지무침 배추김치	잡곡밥 참치추어탕 김달걀말이 아몬드채식치볶음 치커리무침 배추김치	오전	이온음료 🕒
열량/ 단백질 1642/76				오후	사과 100g
목 7일	잡곡밥 느타리버섯국 돈육굴소스볶음 동부묵무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 수제비국 두부양념조림 건파래볶음 부추무침 배추김치	잡곡밥 우동장국 임연수구이 들깨우영볶음 무생채 배추김치	오전	검은콩두유
열량/ 단백질 1808/76				오후	자른토마토 250g

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찹 쌀 (산), 누룽지(산)
- 콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
- 육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기(산), 오리고기 (산)
- 수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태(산), 꽃게(산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
- 배추김치 : 배 추 (산), 고춧가루 (산)
- 식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살(산), 너미아니 (산), 돈까스 (산),
탕수육 (산), 함박스테이크 (산),통그랑뎡 (산), 햄 (산), 핫도그(산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)



송파구 어린이·사회복지급식관리지원센터



11월 2주_당뇨식

2024년

영양사 : 최다경

	조식	중식	석식	간식	
금 8일	잡곡밥 콩비지백탕 쇠고기양배추볶음 꼬시래기무침	잡곡밥 아욱된장국 훈제오리구이 단호박찜 참나물 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 달걀카레조림 시래기무침 상추겉절이 배추김치	오전	미숫가루우유
열량/ 단백질 1860/74				오후	크래커 1개 *둥굴레차
토 9일	잡곡밥 맑은유부국 돈육편마늘볶음 당근채볶음 들깨알배기나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기숙주국 고등어구이 죽순채볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 무뼈감자탕 두부깻잎조림 미니새송이버섯볶음 취나물무침 배추김치	오전	생강차
열량/ 단백질 1842/71				오후	굴 100g
일 10일	잡곡밥 만둣국 새우살조림 가지볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 홍합탕 달걀찜 마늘쫄조림 양상추유자청샐러드	잡곡밥 미역국 닭다리살소금구이 피망감자채볶음 실곤약초무침 배추김치	오전	모과차
열량/ 단백질 1779/67				오후	카스텔라 1/2 *이온음료
월 11일	잡곡밥 육개장 두부소보로볶음 애호박나물 브로콜리참깨소스무침 배추김치	잡곡밥 복엇국 돈수육 양배추쌈*쌈장 치커리무침 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 오징어볶음 연근조림 열무나물 배추김치	오전	저지방우유
열량/ 단백질 1800/82				오후	단감 80g
화 12일	잡곡밥 온도토리묵국 안매운닭갈비 도라지볶음 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 사골팓국 순대볶음 파리고추찜 토마토샐러드 배추김치	잡곡밥 알탕 쇠고기피망볶음 시금치나물 건파래무침 배추김치	오전	매실차
열량/ 단백질 1777/80				오후	치즈1장
수 13일 [일품요리]	잡곡밥 다시마감자국 제육볶음 양념깻잎지 숙주나물 배추김치	[일품요리] 마파두부덮밥 어묵국 청경채나물 배추김치	잡곡밥 표고버섯국 삼치조림 야채캔옥수수전 부추무침 배추김치	오전	떠먹는 요구르트
열량/ 단백질 1755/68				오후	사과 100g
목 14일	잡곡밥 청국장찌개 달걀스크램블 파프리카볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 맑은배춧국 쇠불고기 맛살케찹볶음 미나리무침 동치미	잡곡밥 콩나물국 돈사태고추장찜 아몬드채실치볶음 쪽파무침 배추김치	오전	울무차
열량/ 단백질 1880/80				오후	찜밤 60g *결명자차

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찹 쌀 (산), 누룽지(산)
- 콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
- 육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기(산), 오리고기 (산)
- 수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태(산), 꽃게(산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
- 배추김치 : 배 추 (산), 고춧가루 (산)
- 식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살(산), 너미아니 (산), 돈까스 (산),
탕수육 (산), 함박스테이크 (산),통그랑뎡 (산), 햄 (산), 핫도그(산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)



송파구 어린이·사회복지급식관리지원센터



11월 3주_당뇨식

2024년

영양사 : 최다경

	조식	중식	석식	간식	
금 15일	잡곡밥 들깨시래기국 닭살단호박찜 고사리볶음 근대나물무침 배추김치	잡곡밥 설렁탕 동태살조림 당근채볶음 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 오징어국 온두부*볶음김치 오이나물 상추무침 열무김치	오전	미숫가루우유
열량/ 단백질 1717/87			오후		쌀과자 1개 *옥수수차
토 16일	잡곡밥 시금치된장국 가자미조림 마늘쫀볶음 흑임자콩나물무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 돈육간장불고기 동부묵김무침 참나물 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 쇠고기육전 고구마순나물 케일무침 배추김치	오전	매실차 🕒
열량/ 단백질 1750/66			오후		바나나 80g
일 17일	잡곡밥 맑은홍합탕 두부양념조림 우엉채볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 건새우뚝국 🕒 순살치킨 양송이버섯볶음 고들빼기무침 🕒 배추김치	잡곡밥 부대찌개 달걀찜 애호박나물 건파래자반 배추김치	오전	검은콩두유
열량/ 단백질 1868/74			오후		모닝빵 1/2 *보리차
월 18일	잡곡밥 우거지된장국 코다리양념찜 양배추나물 열무무침 배추김치	잡곡밥 복엇국 훈제오리구이 양상추샐러드 숙갓무침 배추김치	잡곡밥 달걀국 돈육굴소스볶음 도라지무침 청경채나물 배추김치	오전	저지방우유
열량/ 단백질 1622/88			오후		굴 100g
화 19일	잡곡밥 맑은유부국 닭살채소볶음 가지나물 시래기된장무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 쇠고기브로콜리조림 죽순채볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 팽이미소장국 임연수구이 마늘조림 실곤약채소무침 배추김치	오전	이온음료 🕒
열량/ 단백질 1732/72			오후		찐고구마 70g *녹차
수 20일	잡곡밥 참치추어탕 달걀고추장조림 아몬드채식치볶음 미나리초무침 배추김치	[일품요리] 바지락칼국수 동그랑땡구이 단무지무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 영양찜닭 파프리카볶음 무나물 배추김치	오전	대추차 🕒
열량/ 단백질 1710/68			오후		단감 80g
목 21일	잡곡밥 쇠고기숙주국 연두부*참깨소스 새우살부추볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥 맑은배춧국 오징어볶음 감자당근버터구이 미역나물 열무김치	잡곡밥 동태살국 돈육잡채 맛살초무침 세발나물 배추김치	오전	떠먹는 요구르트
열량/ 단백질 1865/91			오후		생강라떼 🕒

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찹 쌀 (산), 누룽지(산)
- 콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
- 육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기(산), 오리고기 (산)
- 수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태(산), 꽃게(산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
- 배추김치 : 배 추 (산), 고춧가루 (산)
- 식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살(산), 너미아니 (산), 돈까스 (산),
탕수육 (산), 함박스테이크 (산), 동그랑땡 (산), 햄 (산), 핫도그 (산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)



송파구 어린이·사회복지급식관리지원센터

	조식	중식	석식	간식	
금 22일	잡곡밥 사골팟국 돈육조림 고구마채볶음 아욱된장무침 배추김치	잡곡밥 콩가루숙갓국 삼치구이 연근유자청무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 표고버섯국 닭볶음탕 애호박나물 건파래무침 배추김치	오전	울무차 🕒
열량/ 단백질 1919/86				오후	롤케이크 1/2 *이온음료 🕒
토 23일	잡곡밥 무채국 쇠불고기 얼갈이나물 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 옹심이국 마파두부 토마토샐러드 케일무침 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 김달걀말이 우엉채볶음 오이고추무침 배추김치	오전	미숫가루우유
열량/ 단백질 1988/87				오후	치즈 1장
일 24일	잡곡밥 북엇국 닭살짜장볶음 양배추나물 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육목살구이 쪽파무침 상추*쌈장 배추김치	잡곡밥 온도토리묵국 가자미조림 새송이버섯초무침 깻잎나물 배추김치	오전	검은콩두유
열량/ 단백질 1929/87				오후	배 100g
월 25일	잡곡밥 어묵국 달걀스크램블 고사리볶음 방풍나물 배추김치	잡곡밥 알탕 두부소보로볶음 가지양념찜 시래기무침 배추김치	잡곡밥 미역국 묵은지닭조림 명엽채볶음 미나리나물 동치미	오전	블루베리우유
열량/ 단백질 1844/79				오후	미니호빵 *둥글레차
화 26일	잡곡밥 맑은홍합탕 쇠고기당근찜 도라지볶음 취나물 열무김치	잡곡밥 유부양팍국 오징어볶음 근대된장나물 치커리무침 배추김치	잡곡밥 미소장국 돈수육 늪은호박채전 양상추샐러드 배추김치	오전	떠먹는 요구르트
열량/ 단백질 1720/74				오후	꿀 100g
수 27일 [일품요리]	잡곡밥 만둣국 연두부*흑임자소스 브로콜리견과류볶음 무생채 배추김치	[일품요리] 훈제오리파프리카볶음밥 느타리버섯국 오이무침 배추김치	잡곡밥 차돌박이된장찌개 달걀찜 실치볶음 부추무침 배추김치	오전	울무차 🕒
열량/ 단백질 1550/67				오후	치즈1장
목 28일	잡곡밥 콩나물국 캔콩치조림 죽순채볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 제육볶음 파리고추찜 미역무침 배추김치	잡곡밥 참치추어탕 두부구이 소면김가루무침 숙갓나물 배추김치	오전	저지방우유
열량/ 단백질 1779/78				오후	홍시 80g

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찹 쌀 (산), 누룽지(산)
- 콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
- 육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기(산), 오리고기 (산)
- 수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태(산), 꽃게(산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
- 배추김치 : 배 추 (산), 고춧가루 (산)
- 식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살(산), 너미아니 (산), 돈까스 (산),
탕수육 (산), 함박스테이크 (산), 동그랑땡 (산), 햄 (산), 핫도그 (산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)



	조식	중식	석식	간식	
금 29일	잡곡밥 콩비지백탕 쇠불고기 양배추된장무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 김치찌개 임연수구이 연근조림 미나리무침 배추김치	잡곡밥 들깨애호박국 닭살카레조림 맛살숙주볶음 근대나물 배추김치	오전	수정과 🛎
열량/ 단백질 1923/76				오후	핫케이크 1/2 *이온음료 🛎
토 30일	잡곡밥 동태살국 두부양념조림 양송이버섯볶음 시래기나물 배추김치	잡곡밥 육개장 토마토달걀스크램블 당근감자조림 시금치무침 배추김치	잡곡밥 복엇국 돈육브로콜리볶음 가지나물 양념깻잎지 배추김치	오전	미숫가루우유
열량/ 단백질 1784/83				오후	사과 100g

두부튀김 & 무소스



필수 재료 1인분

두부 (70g), 달걀 (20g), 껏잎 (2.5g), 옥수수전분 (10g), 식용유 (10g), 가쓰오부 (1g), 무 (10g), 레몬즙 (2g), 2배양조식초 (1.5g), 저염간장 (3g), 미향 (6g), 설탕 (1g)



1 두부는 2cm의 정사각형으로 썰어 전분과 계란물을 무쳐 기름에 튀긴다.



2 무는 믹서기나 강판에 갈아 준다.



3 끓는 물에 가쓰오부시를 살짝 넣었다 빼내어 국물을 우려낸다.



4 무와 가쓰오부시 국물에 설탕, 미향, 레몬즙, 식초, 저염간장을 넣고 섞어준다.



5 껏잎은 곱게 채를 쳐준다.



6 접시에 두부와 껏잎을 담고, 소스를 곁들여 낸다.



나트륨·당류 줄이는 요리 팁!

1. 가쓰오부시 국물을 사용하여 간장 사용을 줄였어요.

출처 : 우리몸이 원하는 상식한 밥상8_식품의약품 안전처

설탕 대체 사용 감미료

"알룰로스, 스테비아, 사카린나트륨"

설탕 대신 사용할 수 있어요! ☺



조리 및 제공 시 주의사항



매실차, 오미자차, 울무차, 모과차, 생강차, 대추차, 이온음료

설탕 또는 꿀 절임 식품을 사용하는 경우 당뇨가 없는 어르신들에게 제공하는 것보다 **물 양을 더 많이** 제공해주세요.



11/17 견새우

견새우에 찢릴 수 있으니 **두절새우를 사용하여 제공**해주세요.



11/3, 11/8 꼬시래기무침 11/17, 11/23 고들빼기무침

꼬시래기와 고들빼기는 **잘게 잘라서 제공**해주세요.



11/10, 11/22 유자청

유자청은 **건더기만 조금 사용해 조리**해주세요.

송파구 사회복지급식관리지원센터

식단 사용
만족도 조사



송파구 사회복지급식관리지원센터의 식단을 다운받아
사용하시는 개인 및 시설은 설문 조사에 응해주시길 바랍니다.

참여 방법 카메라 앱을 열어 위의 QR코드 링크에 접속

송파구 어린이·사회복지급식관리지원센터

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찰 쌀 (산), 누룽지 (산)
- 콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
- 육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기 (산), 오리고기 (산)
- 수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태 (산), 꽃게 (산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
- 배추김치 : 배 추 (산), 고춧가루 (산)
- 식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살 (산), 너미아니 (산), 돈까스 (산), 탕수육 (산), 함박스테이크 (산), 동그랑땡 (산), 햄 (산), 핫도그 (산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)



식단 안내문 (죽식)

센터 식단 소개

1. 식단은 65세 이상 권장 열량 1600~2000kcal/day로 작성 되었습니다.
2. 매월 식단표에는 **조리 및 제공 시 주의사항을 함께 안내하고** 있습니다.

죽식 특징

1. 소화기계 질환, 구강 및 식도 질환, 고열 등으로 일반식 적용이 어려운 이용자에게 자극이 없는 식품을 부드럽게 조리하여 씹고 삼키기 쉬운 형태로 제공 되는 식사 입니다.
2. 고춧가루, 고추장 등 자극이 강한 식재료의 사용을 제한하여 식단을 구성하고 있습니다.
3. 오징어, 견과류, 콩 등 질기고 딱딱한 음식은 제한하며, 조리 시 부드럽게 조리하여 제공하도록 합니다.

죽식 구성 예



사진출처:미라지모형

간식제공시주의점

식품	유의사항
포도	포도는 기도를 막을 수 있으므로 껍질과 씨가 없도록 포도를 잘라서 제공
메추리알, 방울토마토	표면이 매끄러운 음식은 씹지 않고, 삼킬 수 있으므로 잘라서 제공
떡 (찰떡, 인절미, 경단)	참쌀로 만든 떡처럼 끈적이는 음식은 기도를 막을 수 있으므로 주의.
백설기, 빵, 삶은 달걀 노른자	너무 뻑뻑해서 삼키기 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의.

기타

죽식은 장기간 섭취하거나, 섭취량이 적을 경우 섭취하는 칼로리가 적어 간식으로 영양보충 음료를 간식으로 추가 제공할 수 있습니다.

	조식	중식	석식	간식	
금 1일	누룽지죽 콩나물국 동태살조림 고구마순나물 열무무침 백김치	미나리죽 설령탕 돈육유자청볶음 연근조림 오이나물 백김치	브로콜리죽 부대찌개 달걀스크램블 죽순채볶음 근대무침 백김치	오전	오미자차
토 2일	흰죽 콩비지백탕 쇠고기파채볶음 밥새우볶음 참나물무침 백김치	단호박죽 얼갈이된장국 가자미구이 마카로니콘샐러드 깻잎나물 백김치	게살죽 들깨미역국 간장찜닭 양배추숙쌈 숙갓무침 백김치	오전	미숫가루우유
일 3일	누룽지죽 사골팟국 달걀장조림 실곤약채소무침 쪽파나물 백김치	녹두죽 닭개장 연두부*무소스 취나물 도라지사과무침 백김치	콩나물죽 맑은조갯살국 돈채피망볶음 가지나물 꼬시래기무침 백김치	오전	두유
월 4일	흰죽 무채국 캔공치조림 고사리볶음 브로콜리숙회 백김치	참쌀당근죽 시금치된장국 쇠불고기 새송이버섯볶음 마늘쫄무침 백김치	팔죽 맑은배춧국 닭다리살데리야끼구이 양상추샐러드 애호박나물 백김치	오전	저지방우유
화 5일	누룽지죽 북엇국 두부구이*양념장 파프리카볶음 미나리무침 백김치	타락죽 달걀팟국 돈육잡채 맛살샐러드 미역무침 백김치	아채죽 맑은감자국 오징어볶음 파리고추찜 숙주나물 백김치	오전	수정과
수 6일	흰죽 콩가루숙갓국 쇠고기짜장볶음 청경채나물 콩나물무침 백김치	참나물죽 순대국 닭살토마토소스조림 궁채나물 고들빼기무침 백김치	흑임자죽 참치추어탕 김달걀말이 아몬드채식치볶음 치커리무침 백김치	오전	이온음료
목 7일	누룽지죽 느타리버섯국 돈육굴소스볶음 동부묵무침 얼갈이나물 백김치	땅콩죽 수제비국 두부양념조림 건파래볶음 부추무침 백김치	달걀죽 우동장국 임연수구이 들깨우영볶음 무나물 백김치	오전	검은콩두유
	열량/ 단백질 1412/78			오후	치즈1장
	열량/ 단백질 1682/82			오후	무화과
	열량/ 단백질 1638/87			오후	찐고구마 *둥글레차
	열량/ 단백질 1432/84			오후	단감
	열량/ 단백질 1487/73			오후	미니찐빵 *옥수수차
	열량/ 단백질 1450/81			오후	사과
	열량/ 단백질 1614/78			오후	자른토마토

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찹 쌀 (산), 누룽지 (산)
- 콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
- 육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기 (산), 오리고기 (산)
- 수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태 (산), 꽃게 (산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
- 백김치 : 배 추 (산), 고춧가루 (산)
- 식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살 (산), 너미아니 (산), 돈까스 (산),
탕수육 (산), 함박스테이크 (산), 동그랑땡 (산), 햄 (산), 핫도그 (산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)



	조식	중식	석식	간식	
금 8일	흰죽 콩비지백탕 쇠고기양배추볶음 꼬시래기무침 🕒 케일나물 백김치	썩갠죽 아욱된장국 훈제오리구이 단호박샐러드 참나물 백김치	브로콜리죽 꽃게탕 🕒 달걀카레조림 시래기무침 상추나물 백김치	오전	미숫가루우유
열량/ 단백질 1765/78			오후	크래커 *둥굴레차	
토 9일	누룽지죽 맑은유부국 돈육편마늘볶음 당근채볶음 들깨알배기나물 백김치	시금치죽 쇠고기숙주국 고등어구이 죽순채볶음 근대나물 백김치	고사리죽 무뼈감자탕 🕒 두부깻잎조림 미니새송이버섯볶음 취나물무침 백김치	오전	생강차
열량/ 단백질 1566/64			오후	굴	
일 10일	흰죽 만둣국 새우살조림 가지볶음 오이무침 백김치	청경채죽 홍합탕 달걀찜 마늘쫄조림 양상추유자청샐러드 백김치	두유죽 미역국 닭다리살소금구이 감자채볶음 실곤약무침 백김치	오전	모과차
열량/ 단백질 1554/65			오후	카스텔라 *이온음료	
월 11일	누룽지죽 맑은육개장 🕒 두부소보로볶음 애호박나물 브로콜리참깨소스무침 백김치	게살죽 복엇국 돈수육 양배추쌈 치커리무침 백김치	영양닭죽 우거지된장국 오징어볶음 🕒 연근조림 열무나물 백김치	오전	저지방우유
열량/ 단백질 1530/89			오후	단감	
화 12일	흰죽 온도토리묵국 안매운닭갈비 도라지볶음 썩갠나물 백김치	달걀죽 사골팟국 순대볶음 파리고추찜 토마토샐러드 백김치	고구마죽 알탕 🕒 쇠고기피망볶음 시금치나물 건파래무침 백김치	오전	매실차
열량/ 단백질 1519/78			오후	치즈1장	
수 13일	누룽지죽 맑은감자국 간장제육볶음 깻잎나물 숙주나물 백김치	새우살죽 어묵국 안매운마파두부 우영채조림 청경채나물 백김치	참나물죽 표고버섯국 삼치조림 캔옥수수전 부추무침 백김치	오전	떠먹는 요구르트
열량/ 단백질 1595/77			오후	사과	
목 14일	흰죽 청국장찌개 달걀스크램블 파프리카볶음 🕒 무나물 백김치	참깨죽 맑은배춧국 쇠불고기 맛살케찹볶음 미나리무침 백김치	바지락살죽 콩나물국 돈사태찜 아몬드채실치볶음 쪽파무침 백김치	오전	율무차
열량/ 단백질 1621/79			오후	찐밤 *결명자차	

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찹 쌀 (산), 누룽지(산)
- 콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
- 육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기(산), 오리고기 (산)
- 수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태(산), 꽃게(산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
- 백김치: 배 추 (산), 고춧가루 (산)
- 식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살(산), 너미아니 (산), 돈까스 (산),
탕수육 (산), 함박스테이크 (산),통그랑뎡 (산), 햄 (산), 핫도그(산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)





11월 3주_죽식

2024년

영양사 : 최다경

	조식	중식	석식	간식	
금 15일	누룽지죽 들깨시래기국 닭살단호박찜 고사리볶음 근대나물무침 백김치	양배추죽 설렁탕 동태살조림 당근채볶음 마카로니샐러드 백김치	새송이버섯죽 오징어국 🚫 온두부*백김치 오이나물 상추매실청무침 열무김치	오전	미숫가루우유
열량/ 단백질 1618/87			오후		쌀과자 *옥수수차
토 16일	흰죽 시금치된장국 가자미조림 마늘쫀볶음 흑임자콩나물무침 백김치	미나리죽 수제비국 돈육간장불고기 동부묵김무침 참나물 백김치	아채죽 맑은미역국 쇠고기육전 고구마순나물 케일무침 백김치	오전	매실차
열량/ 단백질 1583/67			오후		바나나
일 17일	누룽지죽 맑은홍합탕 두부양념조림 우엉채볶음 취나물무침 백김치	녹두죽 건새우묵국 🚫 닭살조림 양송이버섯볶음 고들빼기무침 🚫 백김치	참치죽 부대찌개 🚫 달걀찜 애호박나물 건파래자반 백김치	오전	검은콩두유
열량/ 단백질 1567/85			오후		모닝빵 *보리차
월 18일	흰죽 우거지된장국 코다리양념찜 양배추나물 열무무침 백김치	근대죽 복엇국 훈제오리구이*머스타드소스 양상추콘샐러드 숙갓무침 백김치	들깨죽 달걀국 돈육굴소스볶음 도라지무침 청경채나물 백김치	오전	저지방우유
열량/ 단백질 1486/79			오후		굴
화 19일	누룽지죽 맑은유부국 닭살채소볶음 가지나물 시래기된장무침 백김치	단호박죽 어묵국 쇠고기브로콜리조림 죽순채볶음 깻잎나물 백김치	미역죽 팽이미소장국 임연수구이 마늘꿀조림 실곤약채소무침 백김치	오전	이온음료
열량/ 단백질 1523/66			오후		찐고구마 *녹차
수 20일	흰죽 참치추어탕 🚫 달걀장조림 아몬드채실치볶음 미나리무침 백김치	타락죽 맑은바지락국 완자조림 도토리묵무침 단무지무침 백김치	참쌀당근죽 콩나물국 영양찜닭 파프리카볶음 🚫 무나물 백김치	오전	대추차
열량/ 단백질 1521/65			오후		단감
목 21일	누룽지죽 쇠고기숙주국 연두부*참깨소스 새우살부추볶음 치커리무침 백김치	게살죽 맑은배춧국 🚫 오징어볶음 🚫 감자버터구이 미역나물 열무김치	팔죽 동태살국 돈육잡채 사과샐러드&오리엔탈드레싱 세발나물 백김치	오전	떠먹는 요구르트
열량/ 단백질 1622/92			오후		생강라떼

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찹 쌀 (산), 누룽지(산)
■콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
■육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기(산), 오리고기 (산)
■수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태(산), 꽃게(산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
■백김치: 배 추 (산), 고춧가루 (산)
■식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살(산), 너미아니 (산), 돈까스 (산),
탕수육 (산), 함박스테이크 (산),통그랑뎡 (산), 햄 (산), 핫도그(산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)



송파구 어린이·사회복지급식관리지원센터



11월 4주_죽식

2024년

영양사 : 최다경

	조식	중식	석식	간식	
금 22일	흰죽 사골팟국 돈육당근조림 고구마채볶음 아욱된장무침 백김치	달걀죽 콩가루숙갓국 삼치구이 연근유자청무침 시금치나물 백김치	취나물죽 표고버섯국 간장찜닭 애호박나물 건파래무침 백김치	오전	울무차
열량/ 단백질 1600/73			오후		롤케이크 *이온음료
토 23일	누룽지죽 무채국 쇠불고기 얼갈이나물 고들빼기무침 백김치	참나물죽 옹심이국 안매운마파두부 토마토샐러드 케일무침 백김치	브로콜리죽 꽃게탕 김달걀말이 우엉채볶음 오이고추무침 백김치	오전	미숫가루우유
열량/ 단백질 1734/82			오후		치즈1장
일 24일	흰죽 북엇국 닭살짜장볶음 양배추나물 콩나물무침 백김치	굴죽 청국장찌개 돈육목살구이 쪽파무침 상추쌈 백김치	청경채죽 온도토리묵국 가자미조림 새송이버섯무침 깻잎나물 백김치	오전	검은콩두유
열량/ 단백질 1537/78			오후		배
월 25일	누룽지죽 어묵국 달걀스크램블 고사리볶음 방풍나물 백김치	숙갓죽 알탕 두부소보로볶음 가지양념찜 시래기무침 백김치	감자죽 미역국 묵은지닭조림 명엽채볶음 미나리나물 백김치	오전	블루베리우유
열량/ 단백질 1690/86			오후		호빵 *동글레차
화 26일	흰죽 맑은홍합탕 쇠고기당근찜 도라지볶음 취나물 열무김치	두유죽 유부양팍국 오징어볶음 근대된장나물 치커리무침 백김치	시금치죽 미소장국 돈수육 늪은호박채전 양상추샐러드 백김치	오전	떠먹는 요구르트
열량/ 단백질 1412/69			오후		굴
수 27일	누룽지죽 만둣국 연두부*흑임자소스 브로콜리견과류볶음 무나물 백김치	들깨죽 느타리버섯국 훈제오리파프리카볶음 참나물 오이무침 백김치	바지락살죽 차돌박이된장찌개 달걀찜 실치볶음 부추매실청무침 백김치	오전	울무차
열량/ 단백질 1470/78			오후		치즈1장
목 28일	흰죽 콩나물국 캔콩치조림 죽순채볶음 청경채나물 백김치	고사리죽 닭곰탕 돈육유자청조림 파리고추찜 미역무침 백김치	새우살죽 참치추어탕 두부구이 소면김가루무침 숙갓나물 백김치	오전	저지방우유
열량/ 단백질 1623/95			오후		홍시

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찹 쌀 (산), 누룽지(산)
- 콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
- 육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기(산), 오리고기 (산)
- 수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태(산), 꽃게(산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
- 백김치: 배 추 (산), 고춧가루 (산)
- 식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살(산), 너미아니 (산), 돈까스 (산),
탕수육 (산), 함박스테이크 (산),통그랑뎡 (산), 햄 (산), 핫도그(산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)



송파구 어린이·사회복지급식관리지원센터

	조식	중식	석식	간식	
금 29일	누룽지죽 콩비지백탕 쇠불고기 양배추된장무침 열무나물 백김치	녹두죽 김치찌개 임연수구이 연근조림 미나리무침 백김치	야채죽 들깨애호박국 닭살카레조림 맛살숙주볶음 근대나물 백김치	오전	수정과
열량/ 단백질 1618/70				오후	핫케이크 *이온음료
토 30일	흰죽 동태살국 두부양념조림 양송이버섯볶음 시래기나물 백김치	참나물죽 맑은육개장 토마토달걀스크램블 감자조림 시금치무침 백김치	팔죽 복엇국 돈육브로콜리볶음 가지나물 깻잎나물 백김치	오전	미숫가루우유
열량/ 단백질 1519/82				오후	사과

두부튀김 & 무소스



필수 재료 1인분

두부(70g), 달걀(20g), 깻잎(2.5g), 옥수수전분(10g), 식용유(10g), 가쓰오부시(1g), 무(10g), 레몬즙(2g), 2배양조식초(1.5g), 저염간장(3g), 미향(6g), 설탕(1g)



1 두부는 2cm의 정사각형으로 썰어 전분과 계란물을 무쳐 기름에 튀긴다.



2 무는 먹서기나 강판에 갈아 준다.



3 끓는 물에 가쓰오부시를 살짝 넣었다 빼내어 국물을 우려낸다.



4 무와 가쓰오부시 국물에 설탕, 미향, 레몬즙, 식초, 저염 간장을 넣고 섞어준다.



5 깻잎은 곱게 채를 쳐준다.



6 접시에 두부와 깻잎을 담고, 소스를 곁들여 낸다.



나트륨·당류 줄이는 요리 팁!

1. 가쓰오부시 국물을 사용하여 간장 사용을 줄였어요.

출처 : 우리몸이 원하는 건강한 밥상, 식품의약품 안전처

죽식은 두부튀김 대신 연두부로 제공해주세요

송파구 사회복지급식관리지원센터

식단 사용
만족도 조사



송파구 사회복지급식관리지원센터의 식단을 다운로드 받으시는 개인 및 시설은 설문 조사에 응해주시길 바랍니다.

참여 방법 카메라 앱을 열어 위의 QR코드 링크에 접속

송파구 어린이·사회복지급식관리지원센터



조리 및 제공 시 주의사항



죽식 조리시

위를 자극할 수 있는 매운 음식은 제공 하지 않도록 해주세요.

조리 시 고춧가루 사용을 가급적 제한 해주세요.

예) 부대찌개, 김치찌개, 참치추어탕, 육개장, 알탕 등



11/25 목은지닭조림

백김치가 없는 경우 김치를 물에 행궈서 조리해주세요.



11/5, 11/11, 11/15, 11/21, 11/26오징어

오징어가 질길 수 있으니 무르게 조리 후 잘게 잘라 제공해주세요.



11/5, 11/14, 11/20, 11/27 파프리카

파프리카는 잘게 잘라서 제공해주세요



11/17 건새우

건새우에 찢릴 수 있으니 두절새우를 사용하여 제공해주세요.



11/3, 11/8 꼬시래기무침 11/6, 11/17, 11/23 고들빼기무침

꼬시래기와 고들빼기는 잘게 잘라서 제공해주세요.

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찰 쌀 (산), 누룽지 (산)
- 콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
- 육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기 (산), 오리고기 (산)
- 수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태 (산), 꽃게 (산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
- 백김치 : 배 추 (산), 고춧가루 (산)
- 식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살 (산), 너미아니 (산), 돈까스 (산), 탕수육 (산), 함박스테이크 (산), 동그랑땡 (산), 햄 (산), 핫도그 (산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)



식단 안내문 (치아보조식)

센터 식단 소개

1. 식단은 65세 이상 권장 열량 1600~2000kcal/day로 작성 되었습니다.
2. 매주 수요일은 일품식과 함께 하는 **“일품 데이”** 입니다.
3. 매월 식단표에는 조리 및 제공 시 주의사항을 함께 안내하고 있습니다.

치아 보조식 특징

1. 치아상태가 좋지 않아 저작기능이 원활하지 않은 이용자에게 **잘게 다지거나, 같은 음식을 제공하여 충분한 영양섭취가 이루어질 수 있도록 제공하는 식사** 입니다.
2. 치아 보조식은 다지거나, 갈아서 제공 합니다.



식사 섭취 및 제공 시 주의사항

1. 반찬은 다져서 촉촉하고 부드러운 상태로 제공합니다.
2. **오징어, 견과류, 콩, 튀김 등 질기거나 딱딱한 음식은 제한합니다.**
3. 연두부, 달걀찜 등 혀로 으개지는 음식은 그대로 제공 가능 합니다.

간식제공시주의점

식품	유의사항
껍질째 제공되는 음식	포도는 기도를 막을 수 있으므로 껍질과 씨가 없도록 포도를 잘라서 제공
메추리알, 방울토마토	표면이 매끄러운 음식은 씹지 않고, 삼킬 수 있으므로 잘라서 제공
떡 (찰떡, 인절미, 경단)	찰쌀로 만든 떡처럼 끈적이는 음식은 기도를 막을 수 있으므로 주의.
백설기, 빵, 삶은 달걀 노른자	너무 뽁뽁해서 삼키기 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의.
바삭거리는 음식 (건빵, 쿠키, 부각 등)	잘게 부서지거나 뭉쳐지지 않아 삼키기 곤란하므로 주의



11월 1주_치아보조식

2024년

영양사 : 오민정

	조식	중식	석식	간식	
금 1일	백미밥 콩나물국 동태살조림 고구마순나물 열무무침 배추김치	백미밥 설령탕 제육볶음 늪은호박조림 오이나물 배추김치	백미밥 부대찌개 달걀스크램블 죽순채볶음 근대무침 배추김치	오전	오미자차
열량/ 단백질 1705/71				오후	치즈1장
토 2일	백미밥 콩비지백탕 쇠고기파채볶음 밥새우볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 가자미구이 마카로니콘샐러드 깻잎나물 배추김치	백미밥 들깨미역국 닭볶음탕 양배추숙쌈 숙갓무침 배추김치	오전	미숫가루우유
열량/ 단백질 1974/91				오후	무화과
일 3일	백미밥 사골팓국 달걀장조림 실곤약채소무침 쪽파나물 배추김치	NEW 백미밥 닭개장 두부튀김*무소스 취나물 도라지볶음 배추김치	백미밥 맑은조갯살국 돈채피망볶음 가지나물 꼬시래기무침 배추김치	오전	두유
열량/ 단백질 1971/91				오후	찐고구마 *둥글레차
월 4일	백미밥 무채국 캔콩치조림 고사리볶음 브로콜리숙회 배추김치	백미밥 시금치된장국 쇠불고기 새송이버섯볶음 마늘쫄고추장조림 배추김치	백미밥 맑은배춧국 닭다리살데리야끼구이 양상추샐러드 애호박나물 배추김치	오전	저지방우유
열량/ 단백질 1787/89				오후	단감
화 5일	백미밥 북엇국 두부구이*양념장 파프리카볶음 미나리무침 배추김치	백미밥 달걀팓국 돈육잡채 맛살샐러드 미역초무침 배추김치	백미밥 맑은감자국 오징어볶음 숙주나물 파리고추찜 배추김치	오전	수정과
열량/ 단백질 1758/76				오후	미니찐빵 *옥수수차
수 6일	백미밥 콩가루숙갓국 쇠고기짜장볶음 청경채나물 콩나물무침 배추김치	[일품요리] 닭칼국수 찐만두*양념장 단무지무침 배추김치	백미밥 참치추어탕 김달걀말이 아몬드채식치볶음 치커리무침 배추김치	오전	이온음료
열량/ 단백질 1790/82				오후	사과
목 7일	백미밥 느타리버섯국 돈육굴소스볶음 동부묵무침 얼갈이나물 배추김치	백미밥 수제비국 두부양념조림 건파래볶음 부추무침 배추김치	백미밥 우동장국 임연수구이 들깨우영볶음 무생채 배추김치	오전	검은콩두유
열량/ 단백질 1843/78				오후	자른토마토

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찹 쌀 (산), 누룽지 (산)
■콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
■육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기 (산), 오리고기 (산)
■수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태 (산), 꽃게 (산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
■배추김치 : 배 추 (산), 고춧가루 (산)
■식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살 (산), 너미아니 (산), 돈까스 (산),
탕수육 (산), 함박스테이크 (산), 동그랑땡 (산), 햄 (산), 핫도그 (산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)



송파구 어린이·사회복지급식관리지원센터



11월 2주_치아보조식

2024년

영양사 : 오민정

	조식	중식	석식	간식	
금 8일	백미밥 콩비지백탕 쇠고기양배추볶음 꼬시래기무침 📢 케일나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 훈제오리구이 단호박샐러드 참나물 배추김치	백미밥 꽃게탕 달걀카레조림 시래기무침 상추겉절이 배추김치	오전	미숫가루우유
열량/ 단백질 2059/80			오후	크래커 *둥굴레차	
토 9일	백미밥 맑은유부국 돈육편마늘볶음 당근채볶음 들깨알배기나물 배추김치	백미밥 쇠고기숙주국 고등어구이 죽순채볶음 근대나물 배추김치	백미밥 무뼈감자탕 두부깻잎조림 미니새송이버섯볶음 취나물무침 배추김치	오전	생강차
열량/ 단백질 1873/71			오후	굴	
일 10일	백미밥 만둣국 새우살조림 가지볶음 오이나물 배추김치	백미밥 홍합탕 달걀찜 마늘쫄조림 양상추유자청샐러드 배추김치	백미밥 미역국 닭다리살소금구이 감자채볶음 실곤약초무침 배추김치	오전	모과차
열량/ 단백질 1918/69			오후	카스텔라 *이온음료	
월 11일	백미밥 육개장 두부소보로볶음 애호박나물 브로콜리참깨소스무침 배추김치	백미밥 복엇국 돈수육 양배추쌈*쌈장 치커리무침 배추김치	백미밥 우거지된장국 오징어볶음 📢 연근전 열무나물 배추김치	오전	저지방우유
열량/ 단백질 1925/85			오후	단감	
화 12일	백미밥 온도토리묵국 안매운닭갈비 도라지볶음 숙갓나물 배추김치	백미밥 사골팟국 순대볶음 파리고추찜 토마토샐러드 배추김치	백미밥 알탕 쇠고기피망볶음 시금치나물 건파래무침 배추김치	오전	매실차
열량/ 단백질 1786/81			오후	치즈1장	
수 13일 [일품요리]	백미밥 맑은감자국 제육볶음 양념깻잎지 숙주나물 배추김치	[일품요리] 마파두부덮밥 어묵국 청경채나물 배추김치	백미밥 표고버섯국 삼치조림 캔옥수수전 부추무침 배추김치	오전	떠먹는 요구르트
열량/ 단백질 1936/74			오후	사과	
목 14일	백미밥 청국장찌개 달걀스크램블 파프리카볶음 무생채 배추김치	백미밥 맑은배춧국 쇠불고기 맛살케찹볶음 미나리무침 동치미	백미밥 콩나물국 돈사태고추장찜 아몬드채실치볶음 쪽파무침 배추김치	오전	율무차
열량/ 단백질 1930/81			오후	찜밤 *결명자차	

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찹 쌀 (산), 누룽지 (산)
■콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
■육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기 (산), 오리고기 (산)
■수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태 (산), 꽃게 (산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
■배추김치 : 배 추 (산), 고춧가루 (산)
■식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살 (산), 너미아니 (산), 돈까스 (산),
탕수육 (산), 함박스테이크 (산), 동그랑땡 (산), 햄 (산), 핫도그 (산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)



송파구 어린이·사회복지급식관리지원센터



11월 3주_치아보조식

2024년

영양사 : 오민정

	조식	중식	석식	간식	
금 15일	백미밥 들깨시래기국 닭살단호박찜 고사리볶음 근대나물무침 배추김치	백미밥 설렁탕 동태살조림 당근채볶음 마카로니샐러드 배추김치	백미밥 오징어국 📢 온두부*볶음김치 오이나물 상추매실청무침 열무김치	오전	미숫가루우유
열량/ 단백질 1935/94			오후	쌀과자 *옥수수차	
토 16일	백미밥 시금치된장국 가자미조림 마늘쫄조림 흑임자콩나물무침 배추김치	백미밥 수제비국 돈육간장불고기 동부묵김무침 참나물 배추김치	백미밥 맑은미역국 쇠고기육전 고구마순나물 케일무침 배추김치	오전	매실차
열량/ 단백질 1915/74			오후	바나나	
일 17일	백미밥 맑은홍합탕 두부양념조림 우엉채볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 건새우뚝국 📢 순살치킨 양송이버섯볶음 고들빼기무침 📢 배추김치	백미밥 부대찌개 달걀찜 애호박나물 건파래자반 배추김치	오전	검은콩두유
열량/ 단백질 1936/76			오후	모닝빵 *보리차	
월 18일	백미밥 우거지된장국 코다리양념찜 양배추나물 열무무침 배추김치	백미밥 복엇국 훈제오리구이*머스타드소스 양상추콘샐러드 숙갓무침 배추김치	백미밥 달걀국 돈육굴소스볶음 도라지볶음 청경채나물 배추김치	오전	저지방우유
열량/ 단백질 1865/92			오후	굴	
화 19일	백미밥 맑은유부국 닭살채소볶음 가지나물 시래기된장무침 배추김치	백미밥 어묵국 쇠고기브로콜리조림 죽순채볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 팽이미소장국 임연수구이 마늘꿀조림 실곤약채소무침 배추김치	오전	이온음료
열량/ 단백질 1949/76			오후	찐고구마 *녹차	
수 20일	백미밥 참치추어탕 달걀고추장조림 아몬드채실치볶음 미나리초무침 배추김치	[일품요리] 바지락칼국수 동그랑땡구이 단무지무침 배추김치	백미밥 콩나물국 영양찜닭 파프리카볶음 무나물 배추김치	오전	대추차
열량/ 단백질 1860/73			오후	단감	
목 21일	백미밥 쇠고기숙주국 연두부*참깨소스 새우살부추볶음 치커리무침 배추김치	백미밥 맑은배춧국 📢 오징어볶음 감자버터구이 미역나물 열무김치	백미밥 동태살국 돈육잡채 사과샐러드&오리엔탈드레싱 세발나물 배추김치	오전	떠먹는 요구르트
열량/ 단백질 1998/97			오후	생강라떼	

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찹 쌀 (산), 누룽지 (산)
- 콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
- 육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기 (산), 오리고기 (산)
- 수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태 (산), 꽃게 (산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
- 배추김치 : 배 추 (산), 고춧가루 (산)
- 식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살 (산), 너미아니 (산), 돈까스 (산),
탕수육 (산), 함박스테이크 (산), 동그랑땡 (산), 햄 (산), 핫도그 (산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)



송파구 어린이·사회복지급식관리지원센터



11월 4주_치아보조식

2024년

영양사 : 오민정

	조식	중식	석식	간식	
금 22일	백미밥 사골팟국 돈육당근조림 고구마채볶음 아욱된장무침 배추김치	백미밥 콩가루숙갓국 삼치구이 꼬시래기무침 📢 시금치나물 배추김치	백미밥 표고버섯국 닭볶음탕 애호박나물 건파래무침 배추김치	오전	울무차
열량/ 단백질 1868/82			오후		롤케이크 *이온음료
토 23일	백미밥 무챗국 쇠불고기 얼갈이나물 고들빼기무침 📢 배추김치	백미밥 옹심이국 마파두부 토마토샐러드 케일무침 배추김치	백미밥 꽃게탕 김달걀말이 우엉채볶음 오이고추무침 배추김치	오전	미숫가루우유
열량/ 단백질 1875/85			오후		치즈1장
일 24일	백미밥 북엇국 닭살짜장볶음 양배추나물 콩나물무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 돈육목살구이 쪽파무침 상추*쌈장 배추김치	백미밥 온도토리묵국 가자미조림 새송이버섯초무침 깻잎나물 배추김치	오전	검은콩두유
열량/ 단백질 1969/89			오후		배
월 25일	백미밥 어묵국 달걀스크램블 고사리볶음 방풍나물 배추김치	백미밥 알탕 두부소보로볶음 가지나물 시래기무침 배추김치	백미밥 미역국 묵은지닭조림 명엽채볶음 미나리나물 동치미	오전	블루베리우유
열량/ 단백질 1959/90			오후		호빵 *둥글레차
화 26일	백미밥 맑은홍합탕 쇠고기당근찜 도라지볶음 취나물 열무김치	백미밥 유부양팍국 오징어볶음 📢 근대된장나물 치커리무침 배추김치	백미밥 미소장국 돈수육 늪은호박채전 양상추샐러드 배추김치	오전	떠먹는 요구르트
열량/ 단백질 1796/77			오후		꿀
수 27일 [일품요리]	백미밥 만둣국 연두부*흑임자소스 브로콜리견과류볶음 무생채 배추김치	[일품요리] 훈제오리파프리카볶음밥 느타리버섯국 오이나물 배추김치	백미밥 차돌박이된장찌개 달걀찜 실치볶음 부추매실청무침 배추김치	오전	울무차
열량/ 단백질 1635/71			오후		치즈1장
목 28일	백미밥 콩나물국 캔콩치조림 죽순채볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 닭곰탕 제육볶음 파리고추찜 미역무침 배추김치	백미밥 참치추어탕 두부구이 소면김가루무침 썩갓나물 배추김치	오전	저지방우유
열량/ 단백질 1914/88			오후		홍시

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찹 쌀 (산), 누룽지 (산)
■콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
■육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기 (산), 오리고기 (산)
■수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태 (산), 꽃게 (산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
■배추김치 : 배 추 (산), 고춧가루 (산)
■식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살 (산), 너미아니 (산), 돈까스 (산),
탕수육 (산), 함박스테이크 (산), 동그랑땡 (산), 햄 (산), 핫도그 (산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)



송파구 어린이·사회복지급식관리지원센터

	조식	중식	석식	간식	
금 29일	백미밥 콩비지백탕 쇠불고기 양배추나물 열무된장무침 배추김치	백미밥 김치찌개 임연수구이 고구마순나물 미나리무침 배추김치	백미밥 북엇국 닭살카레조림 맛살숙주볶음 근대나물 배추김치	오전	수정과
열량/ 단백질 1991/77				오후	핫케이크 *이온음료
토 30일	백미밥 동태살국 두부양념조림 양송이버섯볶음 시래기나물 배추김치	백미밥 육개장 토마토달걀스크램블 감자조림 시금치무침 배추김치	백미밥 들깨애호박국 돈육브로콜리볶음 가지나물 양념깻잎지 배추김치	오전	미숫가루우유
열량/ 단백질 1887/86				오후	사과

두부튀김 & 무소스



필수 재료 ————— 1인분

두부(70g), 달걀(20g), 깻잎(2.5g), 옥수수전분(10g), 식용유(10g), 가쓰오부시(1g), 무(10g), 레몬즙(2g), 2배양조식초(1.5g), 저염간장(3g), 미향(6g), 설탕(1g)



1 두부는 2cm의 정사각형으로 썰어 전분과 계란물을 무쳐 기름에 튀긴다.



2 무는 믹서기나 강판에 갈아 준다.



3 끓는 물에 가쓰오부시를 살짝 넣었다 빼내어 국물을 우려낸다.



4 무와 가쓰오부시 국물에 설탕, 미향, 레몬즙, 식초, 저염간장을 넣고 섞어준다.



5 깻잎은 곱게 채를 쳐준다.



6 접시에 두부와 깻잎을 담고, 소스를 곁들여 낸다.



나트륨·당류 줄이는 요리 팁!

1. 가쓰오부시 국물을 사용하여 간장 사용을 줄였어요.

출처 : 우리몸이 원하는 건강한 밥상⑧_식품의약품 안전처



조리 및 제공 시 주의사항



11/5, 11/11, 11/15, 11/21, 11/26 오징어

오징어가 질길 수 있으니 **무르게 조리 후 잘게 잘라 제공**해주세요.



11/17 견새우

견새우에 찢릴 수 있으니 **두절새우를 사용하여 제공**해주세요.



11/3, 11/8, 11/22 꼬시래기무침 11/17, 11/23 고들빼기무침

꼬시래기와 고들빼기는 **잘게 잘라서 제공**해주세요.

송파구 사회복지급식관리지원센터

식단 사용
만족도 조사



송파구 사회복지급식관리지원센터의 식단을 다운받아
사용하시는 개인 및 시설은 설문 조사에 응해주시길 바랍니다.

참여 방법 카메라 앱을 열어 위의 QR코드 링크에 접속

송파구어린이·사회복지급식관리지원센터

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찹 쌀 (산), 누룽지(산)
- 콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
- 육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기(산), 오리고기 (산)
- 수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태(산), 꽃게(산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
- 배추김치 : 배 추 (산), 고춧가루 (산)
- 식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살(산), 너미아니 (산), 돈까스 (산),
탕수육 (산), 함박스테이크 (산), 동그랑땡 (산), 햄 (산), 핫도그(산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)

