

식단표

2026년 09월

화명은혜주간보호센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심식단		흰쌀밥/잡곡밥 육개장() 달걀찜 땅콩조림 오이생채 물김치 (510kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 감자국 순살갈치조림 표고버섯당근볶음 근대나물 배추김치 (567kcal)	카레덮밥 팽이버섯장국() 치킨까스&소스 양상추샐러드 배추김치 (546kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 달걀국 해물찜 고사리나물 치커리유자청무침 배추김치 (608kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 애호박국 돼지고기수육 매콤콩나물무침 깻잎겉절이 배추김치 (578kcal)
저녁식단		흰쌀밥/잡곡밥 순두부국 간장돼지불고기 파리고추멸치볶음 양파초절임 배추김치 (622kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 아욱국 춘천닭갈비 취나물볶음 열무무침 배추김치 (610kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 유부맑은국 쇠고기굴소스볶음 숙주나물 부추겉절이 배추김치 (619kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 모듬버섯국 가자미구이 썩갓나물 무생채 물김치 (642kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 알탕 햄감자채볶음 고구마순나물 상추겉절이 깍두기 (635kcal)
오전간식		흑임자죽	누룽지	양송이스프	야채죽	견과류
오후간식		찹쌀과자&보리차	토마토	찐옥수수&수정과	포도	단팥빵&보리차

구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심식단	흰쌀밥/잡곡밥 닭개장 물파래옥수수전 들깨무나물 풋고추&쌈장 배추김치 (588kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 뼈없는돈육감자탕() 해물굴소스볶음 애호박나물 메추리알마요샐러드 배추김치 (619kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 물만둣국 동태조림 검은콩자반 취나물무침 배추김치 (557kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 오징어국() 돼지목살구이 파프리카볶음 모듬쌈&쌈장 물김치 (529kcal)	흰쌀밥 1/2공기 잔치국수 육전 맛살채소겨자무침 배추김치 (663kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 매콤쇠고기국 비엔나볶음 새송이버섯나물 황도샐러드 배추김치 (561kcal)
저녁식단	흰쌀밥/잡곡밥 들깨미역국 돈육간장볶음 느타리버섯나물 청경채겉절이 깍두기 (599kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 백콩비지국 순살가자미양념찜 진미채볶음 아욱나물 깍두기 (602kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 너비아니볶음 비빔소면무침 양념깻잎지 배추김치 (676kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 부대찌개 두부동그랑땡 근대나물 연근흑임자샐러드 깍두기 (623kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 유부맑은국 닭볶음탕 가지나물 구이김 배추김치 (607kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 참치김치찌개 달걀말이 고사리당근볶음 브로콜리나물 깍두기 (649kcal)
오전간식	호박죽	흑임자죽	누룽지	야채스프	야채죽	견과류죽
오후간식	바나나	곡물과자&보리차	사과	찐고구마&식혜	샤인머스켓	황도
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심식단	흰쌀밥/잡곡밥 썩갠어묵국 춘천닭갈비 가지볶음 양배추숙쌈&양념장 나박김치 (581kcal)	김치볶음밥 우동장국() 새우튀김&소스 코울슬로 김구이 (566kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미소된장국 훈제오리볶음 깻잎무쌈 고구마범벅 배추김치 (576kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 고추장찌개() 달걀찜 진미채조림 브로콜리나물 배추김치 (518kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기샤브국 두부구이 애호박볶음 파프리카초무침 배추김치 (569kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 부추맑은국 갈치조림 매콤콩나물무침 명이나물절임 물김치 (561kcal)
저녁식단	흰쌀밥/잡곡밥 매콤감자국 고등어구이 취나물볶음 청포묵무침 깍두기 (606kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 닭살볶음 감자조림 무생채 배추김치 (629kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 바지락맑은국 두부양념조림 호박잎숙쌈 고추치무침 배추김치 (636kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기탕국 동그랑땡조림 아욱나물볶음 오이무침 배추김치 (600kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 시금치달걀국 삼치무찜 취나물무침 건파래자반 깍두기 (678kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 뼈없는돈육감자탕 메밀파전 지리멸치당근조림 양파&쌈장 동치미 (649kcal)
오전간식	호박죽	흑임자죽	누룽지	옥수수스프	소고기죽	견과류죽
오후간식	사과	복숭아	토마토	단호박/보리차	메론	삶은고구마/녹차

구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심식단	표고버섯영양밥 아욱맑은국 가자미조림 오이생채 배추김치 (567kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역고추장찌개() 돼지목살구이 가지나물무침 파채겉절이 깍두기 (552kcal)	짜장덮밥 달걀국 한식잡채 짜사이무침 배추김치 (613kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 곰국() 메밀전병 부추나물 오징어젓무침 깍두기 (553kcal)	곤드레밥 청국장국 치즈달걀말이 애호박볶음 조미김 깍두기 (599kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 닭개장 두부볶음 파리고추찜 양파간장절임 배추김치 (558kcal)
저녁식단	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 묵은지달걀찜 우엉조림 참나물샐러드 깍두기 (616kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 탕국 달걀고추장조림 잔멸치피망볶음 땅콩무침 배추김치 (624kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기무국 온두부&양념장 어묵볶음 깻잎겉절이 배추김치 (619kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 들깨미역국 닭볶음탕 치커리사과무침 양배추나물 깍두기 (601kcal)	쇠고기채소볶음밥 유부장국 일미조림 양상추샐러드 깍두기 (671kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 버섯매운탕 고등어구이 연근조림 취나물무침 배추김치 (652kcal)
오전간식	호박죽	흑임자죽	전복죽	양송이스프	야채죽	타락죽
오후간식	바나나	버터쿠키&보리차	포도	찐 단호박&수정과	무화과	소보로빵&저지방우유
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심식단	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 꼬마떡갈비조림 깻잎세멸치볶음 참나물무침 배추김치 (593kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 김치찌개() 가자미구이 양배추나물 연근흑임자샐러드 깍두기 (562kcal)	대파달걀볶음밥 조갯살미역국 새우칠리소스볶음 단무지 배추김치 (548kcal)			
저녁식단	흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 오징어숙회&초장 감자조림 부추겉절이 깍두기 (643kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 아욱국 오리주물럭 단호박찜 파프리카초무침 배추김치 (606kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 추어탕 동그랑땡전 토란대볶음 양파간장절임 배추김치 (646kcal)			
오전간식	호박죽	흑임자죽	홍합죽			
오후간식	블루베리주스	쌀쿠키&옥수수차	사과			

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표