

식단표

2026년 10월

화명은혜주간보호센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3 개천절	
						점심(611kcal) 흰쌀밥/잡곡밥 부추당면국() 춘천닭갈비 죽순나물 얼갈이겉절이 깍두기	저녁(591kcal) 흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기국 온두부찜 우엉채조림 고춧잎나물 볶음김치	점심(636kcal) 흰쌀밥/잡곡밥 버섯매운탕 쇠불고기 병아리콩조림 양배추숙쌈 배추김치	저녁(616kcal) 흰쌀밥/잡곡밥 고추장찌개 달걀채소볶음 일미간장조림 브로콜리나물 배추김치	점심(695kcal) 돈육카레덮밥 미소장국 새소고로케 파프리카초무침 배추김치	저녁(603kcal) 흰쌀밥/잡곡밥 곰국 불어묵조림 청경채나물 아삭이고추&쌈장 배추김치
						간식		간식		간식	
						브로콜리스프		견과류죽		아채죽	
						찜밤&보이차		블루베리		찜포니빙&저지방우유	
5 대체공휴일(10.3)		6		7		8		9 한글날		10	
점심(646kcal)	저녁(602kcal)	점심(665kcal)	저녁(556kcal)	점심(605kcal)	저녁(621kcal)	점심(660kcal)	저녁(614kcal)	점심(615kcal)	저녁(551kcal)	점심(701kcal)	저녁(641kcal)
낙지덮밥 콩나물국 고구마맛탕 고들빼기무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 온도토리묵국 쇠고기배추찜 진멸치볶음 느타리버섯나물 깍두기	흰쌀밥/잡곡밥 들깨무국() 흰살생선전 어항가지볶음 파채무침 동치미	흰쌀밥/잡곡밥 김치찌개 달걀만두 파리고추양념찜 취나물무침 깍두기	흰쌀밥/잡곡밥 닭개장 연두부&양념장 감자채볶음 시금치나물 물김치	흰쌀밥/잡곡밥 청경채맑은국 고등어조림 콩나물무침 다시마숙쌈 배추김치	곤드레밥 청국장국() 달걀후라이 느타리버섯볶음 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 홍합탕 돼지불고기 비름나물 양파조림 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 순살아귀탕 한식잡채 도라지나물 옥수수파프리카샐러드 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기전골 브로콜리두부무침 땅콩조림 오이생채 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 맑은미역국 쇠고기볶음 푸실리파스타 채소피클 깍두기	흰쌀밥/잡곡밥 닭곰탕 일미채조림 무나물볶음 간장깻잎지 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
호박죽		흑임자죽		누룽지		크림스프		아채죽		소고기죽	
배		치즈쿠키&녹차		거봉		찜고구마&보리차		사과		카스테라&저지방우유	
12		13		14		15		16		17	
점심(638kcal)	저녁(576kcal)	점심(691kcal)	저녁(553kcal)	점심(635kcal)	저녁(549kcal)	점심(702kcal)	저녁(611kcal)	점심(606kcal)	저녁(605kcal)	점심(677kcal)	저녁(601kcal)
흰쌀밥/잡곡밥 배춧국 해물찜 미카로니범벅 조미김 깍두기	쇠고기주먹밥 우동장국 버섯당수 단무지무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 들깨무국() 돼지목살구이 무생채 모듬쌈&쌈장 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 홍합미역국 두부양념조림 숙근나물 파프리카초무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 차돌전장찌개 오리훈제볶음 도토리묵&양념장 청경채나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 시금치맑은국 코다리강정 감자채볶음 굴샐러드 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 미역국() 오징어초무침 늪은호박채전 검은콩자반 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 돈육전골 매밀전병 토란대볶음 양념깻잎지 깍두기	간장닭갈비덮밥 미소장국 옥수수고로케 양상추샐러드 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 김치찌개 참치채소볶음 한식잡채 브로콜리나물 물김치	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 쇠고기볶음 시금치나물 맛살채소무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 토란국 채소달걀찜 호박나물 치커리생채 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
호박죽		흑임자죽		누룽지		아채스프		견과류죽		아채죽	
굴		버터쿠키&동굴레차		배		찜고구마&대추차		사과		롤케이크&저지방우유	

19		20		21		22		23		24	
점심(633kcal)	저녁(555kcal)	점심(704kcal)	저녁(559kcal)	점심(638kcal)	저녁(640kcal)	점심(652kcal)	저녁(562kcal)	점심(630kcal)	저녁(556kcal)	점심(684kcal)	저녁(582kcal)
흰쌀밥/잡곡밥 무쌈국 갈치조림 콩나물볶음 아삭이고추된장무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 곤약탕국 쇠불고기 양배추숙쌈&양념장 양파초절임 깍두기	흰쌀밥/잡곡밥 꽃게탕() 달걀말이 우영채조림 청경채나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 숙주맑은국 제육볶음 알감자조림 상추겉절이 물김치	흰쌀밥/잡곡밥 애호박국 간장찜닭 느트리버섯볶음 깻잎겉절이 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 크림스프 햄박스테이크 매콤실곤약채소무침 참나물무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 오징어국() 쇠불고기 청포묵무침 부추생채 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 바지락미역국 파리고추달걀장조림 대추멸치볶음 곤드레나물 배추김치	전복밥 된장찌개 해물동그랑땡전 도라지무침 배추김치 식혜	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기무국 두부두루치기 버섯조림 고들빼기무침 배추김치/구이김	짜장덮밥 실파달걀국 한식잡채 반달단무지 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 고등어조림 가지나물 얼갈이겉절이 깍두기
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
호박죽		흑임자죽		누룽지		양송이스프		아채죽		소고기죽	
파인애플		유과&결명자차		매론		찐단호박&현미차		배		슈크림빵&우유	
26		27		28		29		30		31	
점심(647kcal)	저녁(572kcal)	점심(673kcal)	저녁(598kcal)	점심(621kcal)	저녁(554kcal)	점심(700kcal)	저녁(616kcal)	점심(660kcal)	저녁(625kcal)	점심(611kcal)	저녁(591kcal)
흰쌀밥/잡곡밥 뼈없는감자탕 연두부&양념장 고추잡채 브로콜리숙회 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 해물완자전 고사리나물 양파간장절임 깍두기	흰쌀밥/잡곡밥 우거지국() 순살아귀찜 팽이버섯볶음 청경채나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 가지탕국 매추리알장조림 갓나물무침 아삭이고추&된장 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 매콤어묵국 쇠고기육전 무나물볶음 파채무침 배추김치	미파두부덮밥 백짬뽕국 연근흑임자샐러드 짜사이무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 조갯살미역국() 채소달걀찜 우영조림 오이나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 제육볶음 일미채무침 상추겉절이 물김치	흰쌀밥/잡곡밥 아욱국 안동찜닭 가지볶음 참나물샐러드 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 고추장찌개 갈치구이 병아리콩자반 깻잎나물 깍두기	돼지고기표고버섯밥 유부장국 오징어볶음 숙주나물 깍두기	흰쌀밥/잡곡밥 황태국 쇠불고기 파프리카배무침 모듬쌈 &쌈장 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
호박죽		흑임자죽		누룽지		크림스프		아채죽		견과류죽	
사과		오곡쿠키&두유		굴		찐고구마&결명자차		찐밤/보리차		마들렌&저지방우유	

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

※ 부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표