

식단표

2026년 10월

울리사랑주간보호재활운동센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				백미밥 김치해장국 돈육간장불고기 천사채마요무침 양념마늘쫄지 김치	백미밥 바지락살미역국 너비아니피망조림 꼬시래기무채무침 강낭콩조림 김치	백미밥 대파개장 순살간장찜닭 토마토샐러드 툇젓국무침 김치
저녁 식단				백미밥 홍합탕국 스팸두부조림 비빔당면 오이지무침 김치	백미밥 시래기된장국 삼치양념구이 편우영조림 도시락김 김치	
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	백미밥 소고기무국 참치피망볶음 어묵채조림 궁채장아찌 김치	백미밥 애호박찌개 돼지고기부추볶음 알감자조림 무유자청무침 김치	백미밥 얼큰콩나물국 코다리양념조림 토란대들깨무침 양대콩자반 김치	백미밥 청국장찌개 순대야채볶음 연근흑임자샐러드 오복지적채무침 김치	백미밥 오징어숙갓국 닭살김치두루치기 우육오이채무침 양파짬아찌 김치	백미밥 유부무국 훈제오리볶음 곤약조랭이떡조림 반반쌈무 김치
저녁 식단	백미밥 사골곰탕 떡갈비조림 단호박꿀찜 얼갈이겉절이 김치	백미밥 아욱시락국 콩나물해물찜 명엽채호박씨볶음 된장깻잎지 김치	백미밥 물만둣국 매콤돼지불백 새우살달큰무조림 짜사이양배추채무침 김치	백미밥 맑은팽이탕국 메추리알표고장조림 메밀전병 콩나물무침 김치	백미밥 미역장국 마파두부덮밥소스 잡채불튀김 단무지무침 김치	
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	백미밥 순두부백탕 매콤제육볶음 청경채무침 알마늘지 김치	백미밥 맑은무채국 고등어시래기조림 모듬브로콜리숙회* 초장 오이탕탕이 김치	백미밥 샤브샤브국 두부스테이크 멸치고추장볶음 무짬지채무침 김치	백미밥 청양바지락살국 닭살고구마조림 숙주당근볶음 다시마채무침 김치	백미밥 계란양파국 완두콩짜장소스 아삭고추된장무침 모듬비트피클 김치	백미밥 배추시락국 버섯돈불고기 맛살겨자무침 열무산초나물 김치
저녁 식단	백미밥 우거지해장국 토마토스크램블에그 청포묵무침 미역줄기초장볶음 김치	백미밥 찜빵국 동그랑땡*케찹 호박새우살볶음 해초적채샐러드 김치	백미밥 김치찌개 백불고기 새송이파리고추조림 꼬시래기무침 김치	백미밥 꽃게된장국 참치완두콩볶음 실곤약야채무침 양념깻잎지 김치	백미밥 북어해장국 갈비산적육수수조림 쥐어채고추장볶음 파래무침 김치	
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	백미밥 된장찌개 춘천닭갈비 부들어묵간장조림 적상추새콤무침 김치	백미밥 들깨감자국 매콤오징어볶음 굴소스스타리무침 무말랭이지 김치	백미밥 육개장 건새우두부양념조림 파스타샐러드 혼합콩자반 김치	백미밥 비지찌개 영양계란찜 어항가지볶음 된장콩잎지 김치	백미밥 맑은표고탕국 단호박카레소스 후르츠탕수육 오복지참깨무침 김치	백미밥 호박새우젓국 함박스테이크*소스 올방개묵무침 도라지오이생채 김치
저녁 식단	백미밥 파송송계란국 우렁강된장 마늘쫄렘볶음 양배추찜*쌈장 김치	백미밥 조개살국 탕수만두 감자햄조림 얼갈이된장나물 김치	백미밥 일식장국 꽃게해물찜 고사리나물 연두부*양념장 김치	백미밥 시금치된장국 깻잎돈불고기 잡채불강정 무채유자청무침 김치	백미밥 수제비국 돈불고기 토마토샐러드 고추잎지 김치	

구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	백미밥 근대된장국 가자미양념조림 툇두부범벅 간장고추지 김치	백미밥 호박찌개 팝콘치킨강정 우뭇가사리무침 적양파쌈장무침 김치	백미밥 뼈없는감자탕 해물완자데리조림 붕어목스위트콘볶음 백무짬지채무침 김치	백미밥 건새우아육국 오리훈제양념볶음 맛살샐러드 미역초무침 김치	백미밥 콩나물국 메추리알떡조림 도토리묵김가루무침 잔멸치해바라기씨볶음 김치	백미밥 곤약탕국 닭가슴살채소볶음 편우엉무침 열무생채 김치
저녁 식단	백미밥 얼큰순두부탕 돈민짜감자조림 비빔야채만두 미나리무생채 김치	백미밥 가쓰오팽이장국 유산슬덮밥소스 도토리묵*양념장 부추겉절이 김치	백미밥 시락국 동태양념조림 감자채강황볶음 오이소박이 김치	백미밥 오징어무국 돈육양배추볶음 양송이그린빈볶음 단무지무침 김치	백미밥 참치추어탕 소보로두부조림 시래기된장지짐 해초무침 김치	

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

※ 원산지 표시 : 쌀 : 국내산 / 김치류(배추, 고춧가루 : 국내산, 중국산) / 쇠고기 : 수입산(호주산) / 돼지고기 : 국내산 / 닭고기 : 국내산 / 코다리 : 러시아산 / 두부 : 국내산&수입산 / 꽃게 : 국내산, 외국산(중국산, 베트남산) / 고등어 : 국내산 / 홍합살 : 중국산 / 훈제오리 : 중국산 / 너비아니 : 국내산, 수입산 / 바지락살 : 중국산 / 떡갈비 : 돈육(국내산), 우육(국내산), 계육(국내산) / 오징어 : 원양산(칠레산, 페루산, 중국산) / 삼치 : 국내산 / 동태 : 러시아산 /

※ 출처:부산급식(주)/작성자:이우리, 최지수 영양사