

# 식단표

2024년 10월

조아주간보호센터

| 구분       |                                                                  | 화(10.01)                                                           | 수(10.02)                                                         | 목(10.03)                                                     | 금(10.04)                                                          |
|----------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |                                                                  | 잡곡밥<br>순두부맑은국<br>떡갈비조림<br>새송이버섯조림<br>부추양파무침<br>배추김치<br>(559kcal)   | 잡곡밥<br>닭개장<br>소고기당면볶음<br>부추콩가루무침<br>고구마맛탕<br>배추김치<br>(777kcal)   | 들깨수제비<br>추가밥<br>너비아니구이<br>오이양파무침<br>배추김치<br>(535kcal)        | 잡곡밥<br>청국장<br>돈육불고기<br>도토리묵<br>양념장<br>참나물무침<br>배추김치<br>(573kcal)  |
| 저녁<br>식단 |                                                                  | 잡곡밥<br>새우살맑은국<br>참치김치볶음<br>온두부<br>양념장<br>참나물볶음<br>백김치<br>(586kcal) | 잡곡밥<br>사골만둣국<br>미트볼피망볶음<br>세발나물무침<br>열무나물<br>배추김치<br>(613kcal)   | 잡곡밥<br>아욱국<br>돈채마늘쫄볶음<br>두부조림<br>시금치무침<br>배추김치<br>(603kcal)  | 잡곡밥<br>호박새우젓국<br>닭살채소볶음<br>카레소스<br>양파지<br>배추김치<br>(602kcal)       |
| 오전<br>간식 |                                                                  | 미숫가루                                                               | 사과                                                               | 양송이스프                                                        | 홍시                                                                |
| 오후<br>간식 |                                                                  | 카스타드<br>우유                                                         | 롤케이크<br>우유                                                       | 무지개떡                                                         | 쌀과자<br>보리차                                                        |
| 구분       | 월(10.07)                                                         | 화(10.08)                                                           | 수(10.09)                                                         | 목(10.10)                                                     | 금(10.11)                                                          |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>들깨묵국<br>영양찜닭<br>두부숙갓무침<br>열무된장나물<br>배추김치<br>(636kcal)     | 잡곡밥<br>돈육김치찌개<br>김계란말이<br>깻잎볶음<br>취나물무침<br>깍두기<br>(572kcal)        | 바지락칼국수<br>추가밥<br>메밀전병<br>파프리카닭살냉채<br>오이양파무침<br>배추김치<br>(712kcal) | 잡곡밥<br>매콤콩나물국<br>삼치무조림<br>도라지볶음<br>얼갈이나물<br>깍두기<br>(512kcal) | 짜장밥<br>계란후라이<br>유부장국<br>야채비빔만두<br>단무지<br>배추김치<br>(693kcal)        |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>맑은동태탕<br>스모크햄양파볶음<br>청포묵김무침<br>미나리나물<br>배추김치<br>(553kcal) | 잡곡밥<br>어묵묵국<br>쇠고기채소볶음<br>복어채무침<br>근대나물무침<br>배추김치<br>(622kcal)     | 잡곡밥<br>부대찌개<br>새우살브로콜리볶음<br>순대채소볶음<br>시금치나물<br>배추김치<br>(589kcal) | 잡곡밥<br>들깨무침국<br>고구마찜닭<br>호박볶음<br>고사리나물<br>배추김치<br>(515kcal)  | 잡곡밥<br>두부된장국<br>돼지불고기<br>양배추쌈<br>쌈장<br>마늘쫄무침<br>배추김치<br>(544kcal) |
| 오전<br>간식 | 비피더스                                                             | 두유                                                                 | 단감                                                               | 카스타드                                                         | 검은콩두유                                                             |
| 오후<br>간식 | 단팥빵                                                              | 크림스프                                                               | 찐고구마<br>보리차                                                      | 미니약과<br>우유                                                   | 통밀크래커<br>녹차                                                       |

| 구분       | 월(10.14)                                                        | 화(10.15)                                                     | 수(10.16)                                                          | 목(10.17)                                                              | 금(10.18)                                                         |
|----------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>감자양파국<br>돈사태찜<br>느타리버섯볶음<br>근대된장무침<br>배추김치<br>(472kcal)  | 잡곡밥<br>두부된장국<br>코다리찜<br>맛살오이무침<br>양파지<br>배추김치<br>(551kcal)   | 잡곡밥<br>건새우근대맑은국<br>오리불고기<br>양배추찜&쌈장<br>고춧잎나물<br>배추김치<br>(591kcal) | 잡곡밥<br>부대찌개<br>너비아니구이<br>마늘쫄볶음<br>고사리나물<br>배추김치<br>(601kcal)          | 잡곡밥<br>복엇국<br>고구마닭볶음탕<br>어묵조림<br>건곤드레나물<br>배추김치<br>(585kcal)     |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>황태해장국<br>메추리알장조림<br>사각어묵볶음<br>부추무생채<br>배추김치<br>(536kcal) | 잡곡밥<br>닭곰탕<br>브로콜리볶음<br>감자조림<br>미나리나물<br>배추김치<br>(499kcal)   | 잡곡밥<br>버섯들깨탕<br>두부부침&양념장<br>미트볼피망볶음<br>열무나물<br>배추김치<br>(595kcal)  | 잡곡밥<br>온도토리묵국<br>다진고기계란말이<br>파리고추멸치조림<br>숙주미나리나물<br>배추김치<br>(561kcal) | 잡곡밥<br>콩가루배춧국<br>돼지갈비찜<br>파프리카볶음<br>시금치무침<br>배추김치<br>(567kcal)   |
| 오전<br>간식 | 떠먹는요구르트                                                         | 두유                                                           | 미숫가루                                                              | 사과                                                                    | 과채주스                                                             |
| 오후<br>간식 | 과배기<br>보리차                                                      | 바나나                                                          | 카스타드                                                              | 백설기<br>보리차                                                            | 식혜                                                               |
| 구분       | 월(10.21)                                                        | 화(10.22)                                                     | 수(10.23)                                                          | 목(10.24)                                                              | 금(10.25)                                                         |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>콩가루배춧국<br>쇠고기푹찜<br>미역줄기볶음<br>청포묵김무침<br>배추김치<br>(681kcal) | 잡곡밥<br>콩비지찌개<br>고등어조림<br>무나물볶음<br>들깨배추나물<br>깍두기<br>(522kcal) | 잔치국수<br>추가밥<br>떡갈비구이<br>오이볶음<br>맛살숙주냉채<br>배추김치<br>(653kcal)       | 잡곡밥<br>닭곰탕<br>두부구이/양념장<br>잔멸치볶음<br>치커리사과무침<br>깍두기<br>(559kcal)        | 잡곡밥<br>쇠고기미역국<br>돈육목살볶음<br>채소계란찜<br>썩갓나물<br>배추김치<br>(611kcal)    |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>복어김치국<br>닭갈비<br>콩나물무침<br>과일샐러드<br>백김치<br>(567kcal)       | 잡곡밥<br>근대된장국<br>돼지불고기<br>감자조림<br>부추양파무침<br>깍두기<br>(553kcal)  | 잡곡밥<br>다시마무국<br>김계란말이<br>브로콜리볶음<br>호박나물<br>배추김치<br>(468kcal)      | 잡곡밥<br>쇠고기탕국<br>볼어묵조림<br>마늘쫄볶음<br>시금치무침<br>배추김치<br>(570kcal)          | 잡곡밥<br>버섯맑은탕<br>훈제오리&머스타드<br>야채비빔만두<br>근대나물<br>배추김치<br>(700kcal) |
| 오전<br>간식 | 우유미숫가루                                                          | 홍시                                                           | 과채주스                                                              | 비피더스                                                                  | 떠먹는요구르트                                                          |
| 오후<br>간식 | 유과<br>매실차                                                       | 단팥빵                                                          | 카스타드                                                              | 사과                                                                    | 양갱<br>둥글레차                                                       |

| 구분       | 월(10.28)                                                               | 화(10.29)                                                        | 수(10.30)                                                       | 목(10.31)                                                           |  |
|----------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>사골만둣국<br>생선가스<br>타르타르<br>애호박새우젓지짐<br>미나리무침<br>배추김치<br>(638kcal) | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>제육볶음<br>상추쌈<br>쌈장<br>가지나물<br>배추김치<br>(580kcal) | 잡곡밥<br>감자두부국<br>고구마닭갈비<br>숙주나물<br>아삭이고추무침<br>배추김치<br>(557kcal) | 잡곡밥<br>콩가루배추국<br>맛살달걀찜<br>옛날소시지전<br>연근흑임자소스무침<br>배추김치<br>(620kcal) |  |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>감자맑은국<br>코다리찜<br>시금치나물<br>무생채<br>배추김치<br>(461kcal)              | 잡곡밥<br>닭곰탕<br>너비아니구이<br>고사리나물<br>오이무침<br>배추김치<br>(591kcal)      | 잡곡밥<br>황태뭇국<br>돈목살양파볶음<br>도라지볶음<br>맛살채소무침<br>배추김치<br>(665kcal) | 잡곡밥<br>모듬버섯탕<br>닭살피망볶음<br>무른병아리콩자반<br>열무된장무침<br>배추김치<br>(580kcal)  |  |
| 오전<br>간식 | 과채주스                                                                   | 두유                                                              | 찜감자<br>매실차                                                     | 바람떡<br>보리차                                                         |  |
| 오후<br>간식 | 물만두                                                                    | 카스테라                                                            | 카스타드                                                           | 떠먹는요구르트                                                            |  |

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.  
 ※ 충주시어린이사회복지급식관리지원센터(<https://pf.kakao.com>) 제공 식단표