

식단표

2026년 10월

더행복한복지센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3 개천절	
						점심(513.8/15.1 kcal) 잔국밥 맑은물국 채득볶음 가지나물 상추무침 배추김치		점심(504/21.4 kcal) 잔국밥 애호박탕은국 삼치양념구이 심고양무침 미나리사과견줄이 열무물김치		점심(531.6/19.8 kcal) 잔국밥 유두맑은국 안동찜닭 양배추샐러드&흑 임치드레싱 아삭이 고추된장무 침	
						저녁(587/14.3 kcal) 생반 은도토리묵국 불이독피망조림 단호박샐러드 짜파동기통무침 배추김치		저녁(521.8/19.8 kcal) 생반 콩기름배추국 소고기채소볶음 청경채나물 무양념이무침 배추김치		저녁(485.8/19.8 kcal) 생반 우렁면장조림 돈육전조림 목이버섯냉채 시금치나물 배추김치	
						간식		간식		간식	
						깨죽 물김치 보리과자 우유		깨죽 물김치 꿀떡 동글레차		깨죽 물김치 단팥빵 우유	
				7		8		9 한글날		10	
				점심(623.6/26.9 kcal) 짜장밥 담갈파국 탕수육 부추사과무침 배추김치 요구르트		점심(495.9/21.2 kcal) 잔국밥 트랑국 가자미양념구이 시래기된장찌개 미나리무침 배추김치		점심(552/25.6 kcal) 잔국밥 담갈탕 치즈오믈렛 시금치나물 양파초절임 배추김치		점심(646.7/19.8 kcal) 잔국밥 미소장국 등심돈까스&소스 브로콜리볶음 옥수수콘샐러드 배추김치	
				저녁(574.7/20.2 kcal) 생반 순살김치탕 잡채 멸치고추장볶음 오이나물 배추김치		저녁(466.4/18.5 kcal) 생반 배추된장국 간장달걀비 중채물깨나물 깍두기		저녁(520.8/13.5 kcal) 생반 미역국 대패삼겹살볶음 가지양념찜 상추조무침 배추김치		저녁(647.2/31.2 kcal) 생반 순두부찌개 이러팜 청보통김부침 무들깨나물 배추김치	
				점심(529.8/30.3 kcal) 잔국밥 어묵국 코다리무조림 호박볶음 얼갈이된장무침 배추김치		점심(526.4/17.4 kcal) 잔국밥 감자맑은국 훈제오리구이&머 스타드 근대나물 마늘증무침 배추김치		점심(608.4/24 kcal) 생반 다시마무채국 돈육간장물고기 통마늘이민드조림 파프리카삼깨무침 배추김치		점심(549.1/30.7 kcal) 생반 건홍합맑은국 임원수이 새송이버섯볶음 무생채 배추김치	
				저녁(568.9/23.9 kcal) 잔국밥 소고기우거지국 해물김치전 고사리물깨나물 참나물무침 깍두기		저녁(568.9/23.9 kcal) 잔국밥 소고기우거지국 해물김치전 고사리물깨나물 참나물무침 깍두기		저녁(568.9/23.9 kcal) 잔국밥 소고기우거지국 해물김치전 고사리물깨나물 참나물무침 깍두기		저녁(568.9/23.9 kcal) 잔국밥 소고기우거지국 해물김치전 고사리물깨나물 참나물무침 깍두기	
				간식		간식		간식		간식	
				깨죽 물김치 편육수수 매일차		깨죽 물김치 편육수수 매일차		깨죽 물김치 편육수수 매일차		깨죽 물김치 편육수수 매일차	

11		12		13		14		15		16		17	
점심	저녁	점심(499.3/22.5 kcal)	저녁(583.9/28kc al)	점심(585.2/22kcal)	저녁(585.2/22.2 kcal)	점심(596.2/22.2 kcal)	저녁(470.4/17kc al)	점심(621.3/19.1 kcal)	저녁(525.7/20.1 kcal)	점심(509.9/21.7 kcal)	저녁(557/23.2kc al)	점심(556.2/18.5 kcal)	저녁(517.4/19.5K cal)
		점국밥 시금치된장국 고들여부침 숙주나물 천시채샐러드 깎두기	생밥 연포탕 간짜두부강정 연근음지향샐러드 가지나물 배추김치	소고기세소부음밥 우동장국 아욱복음 양파초침 배추김치 시래수스	생밥 연포탕 간짜두부강정 연근음지향샐러드 가지나물 배추김치	미소장국 목살양념구이 브로콜리마늘볶음 양상추샐러드&기 와드레싱 배추김치	생밥 김치양파국 닭살풀소스복음 파래고추조림 해초무침 배추김치	점국밥1/2 비치탄장국 치즈김치전 단무지무침 깎두기 요구르트	생밥 추어탕 주꾸미소복음 도토리묵무침 오이냉채 배추김치	점국밥 무채맑은국 목은지탕복음탕 콩나물겨자생채 청경채나물 동치미	생밥 북어제미역국 돼지갈비찜 고사리나물 부추김치 배추김치	점국밥 크림스프 새우살토마토복음 느타리버섯나물 마카토나셀러드 배추김치	생밥 시래기된장국 간짜구이 콩견과류조림 양배추김치&샐러드 배추김치
간식		간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식	
		깨죽 물김치 간장떡볶이 대추차	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	
18		19		20		21		22		23		24	
점심(522.3/24.5 kcal)	저녁(577.1/16.9 kcal)	점심(527.4/16.6 kcal)	저녁(490.4/17.3 kcal)	점심(512.8/22.1 kcal)	저녁(559.4/13.4 kcal)	점심(503.1/22.4 kcal)	저녁(513.8/13.2 kcal)	점심(569.8/23.8 kcal)	저녁(453.6/18.6 kcal)	점심(616.4/17.1 kcal)	저녁(470.4/16.9 kcal)	점심(477.7/24.4 kcal)	저녁(709.1/19.5K cal)
점국밥 달걀파국 돈육간짜불고기 싱고야채소무침 시금치나물 배추김치	생밥 아욱국 훈제오리채소복음 단호박샐러드 양파초침 배추김치	점국밥 간짜탕 두부양념구이 오이나물 고추치무침 배추김치	생밥 근대된장국 고들여부침 연근개소스무침 무생채 배추김치	점국밥 대구탕 돈육고구마조림 도토리묵무침 얼갈이만장나물 배추김치	생밥 들깨간장국 유부장채 견과류복음 치차리부침 배추김치	김치치즈부음밥 우동장국 달걀후라이 명엽채복음 장채구이 깎두기	생밥 아욱된장국 낙지복음 꿀다조바양조림 콩나물무침 배추김치	점국밥 무채된장국 찜닭 호박물개복음 양배추치즈무침 배추김치	생밥 시금치맑은국 콩치시래기조림 취나물들기탕복음 부추양파무침 배추김치	점국밥 미소장국 생선까스&타르타 르 마카토나셀러드 미니리조무침 배추김치	생밥 토란국 소고기떡복음 느타리버섯복음 미역조무침 배추김치	점국밥 간짜국 숙주 오이무침 싱고야채&샐러드 배추김치	생밥 인배음퐁이지찌개 해물복음등 두반장김치복음 오복지무침 배추김치
간식		간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식	
깨죽 물김치 에그타르트 보리차	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	
25		26		27		28		29		30		31	
점심	저녁	점심(534.4/14.8 kcal)	저녁(548.6/14.8 kcal)	점심(488.2/20.9 kcal)	저녁(463.3/22kc al)	점심(490.7/20.1 kcal)	저녁(524.8/21.9 kcal)	점심	저녁(495.2/25.9 kcal)	점심(515/21.3kc al)	저녁(697/20.6kc al)	점심(509.7/24.4 kcal)	저녁(559.8/32.4K cal)
		점국밥1/2 치차리국수 매미치뽕구이 단무지무침 배추김치 요구르트	생밥 순대국 등그랑명파프리카 조림 고구마순나물 참나물양지청무침 배추김치	단호박카레라이스 김치국 오징어초무침 콩지반 부추김치 깎두기	생밥 버섯된장국 가지미양념찜 연근조림 청경채나물 배추김치	점국밥 매콤콩나물국 돈육돌마늘복음 청포묵김치 명이나물 배추김치	생밥 육개장 매추리양고양조림 애호박복음 깎았양념무침 배추김치	점국밥 비치탄장국 오징어고추장복음 건양미버섯나물 참나물우침 배추김치	생밥 송기늘배추국 미파든부 물만두찜&초간장 브로콜리청개무침 깎두기	미니리선명부음밥 소고기무국 왕수채소전 고추치무침 배추김치 오렌지주스	생밥 닭살채소담면국 주꾸미복음 미역조무침 숙것나물 배추김치	점국밥 우렁살보추국 코다리2정 고사리나물 싱고야채무침 배추김치	생밥 우거지된장국 소고기파채복음 무들깨나물 취나물고추장무침 배추김치
간식		간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식	
		깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	깨죽 물김치	
		편달걀 식혜	편달걀 식혜	반식빵 우유	반식빵 우유	반식빵 우유	반식빵 우유	꿀백설탕 우유	꿀백설탕 우유	야파 생강차	야파 생강차	편빵 우유	

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

※ 순천시에린이사회복지급식관리지원센터 제공 식단표