10월 식단표(1,2,3주)

⑨ 사회복지시설 일반식(간식 · 죽식 포함)식단
■개별식단(2026-S035)
경주시어린이.사회복지급식관리지원센터 영양사 장윤선 (인)

1주				10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)
간식				쇠고기채소죽	새우살죽	달걀양파죽
점심	♥ 항상 정성이 담긴 음식을 제공하도록 노력하겠습니다.♥			잡곡밥 시금치된장국 쇠고기육전 연근조림 미역줄기볶음 물김치	잡곡밥 물만둣국 삼치양념조림 토란대나물 아삭이고추된장무침 물김치	표고버섯영양밥 미소된장국 돼지고기강정 양배추샐러드 배추김치
간식				찰보리빵/둥글레차	샤인머스캣	호떡/녹차
저녁				백미밥 애호박찌개 고등어자반 새송이버섯나물 깻잎순나물무침 물김치	백미밥 어묵국 닭살파프리카볶음 브로콜리참깨소스무침 숙주나물 물김치	백미밥 맑은미역국 적어구이 채소달걀찜 오이무침 물김치

2주	10/4(일)	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)
간식	쇠고기아욱죽	우엉죽	닭살버섯죽	참치채소죽	애호박죽	미역죽	잔멸치죽
점심	잡곡밥 콩나물국 가자미양념조림 궁채들깨볶음 시금치무침 물김치	잡곡밥 시래기된장국 소불고기 마른새우볶음 깨순나물 물김치	잔치국수 김가루주먹밥 생선까스/타르타르소스 감자샐러드 배추김치	잡곡밥 추어탕 채소달걀말이 죽순채피망볶음 참나물무침 물김치	잡곡밥 감자양팟국 갈치구이 어묵볶음 부추양파무침 물김치	잡곡밥 북어된장국 순살닭갈비 미역줄기볶음 열무나물 물김치	채소짜장밥 미역국 새우튀김 오이송송이 배추김치
간식	골드키위	요거트	사과	쌀과자/두유	춘권/옥수수차	방울토마토	노란시루떡/결명자차
저녁	백미밥 두부된장국 생오리채소볶음 마늘종조림 치커리양파무침 물김치	백미밥 북어해장국 돼지두루치기 고사리나물볶음 치커리유자청무침 물김치	백미밥 호박된장국 돼지갈비찜 양배추찜/쌈장 가지무침 물김치	백미밥 설렁탕 해물동그랑땡전 도토리묵무침 오이무침 물김치	백미밥 콩비지찌개 떡갈비조림 토란대나물 아삭이고추된장무침 물김치	백미밥 달걀팟국 코다리양념찜 도라지나물볶음 콩나물무침 물김치	백미밥 근대된장국 돼지고기구이 상추쌈/쌈장 쪽파무생채 물김치

3주	10/11(일)	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)
간식		연근죽	유부채소죽	얼갈이죽	순두부죽	새우살죽	쇠고기채소죽
점심		잡곡밥 오징어뭇국 고갈비 고사리나물볶음 건파래자반 물김치	참치채소비빔밥 미소장국 탕수육/소스 오이무침 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 삼치구이 우엉채볶음 취나물무침 물김치	잡곡밥 황태해장국 닭살데리야끼조림 브로콜리숙회/초장 가지무침 물김치	잡곡밥 물만둣국 동태전/양념장 도라지나물볶음 참나물무침 물김치	닭칼국수 잡곡밥(소) 너비아니구이 아삭이고추된장무침 물김치
간식		요거트	바나나	찐감자/두유	슈크림빵/메밀차	감귤	유산균음료/마가렛트
저녁		백미밥 사골우거지국 오리불고기 모듬쌈/쌈장 콩나물무침 물김치	백미밥 조갯살미역국 가자미양념찜 느타리버섯나물 시금치무침 물김치	백미밥 된장찌개 쇠고기찹쌀구이 잔멸치볶음 치커리양파무침 물김치	백미밥 콩나물김칫국 고등어양념찜 죽순채피망볶음 깨순나물무침 물김치	백미밥 아욱된장국 마파두부 어묵볶음 열무나물무침 물김치	백미밥 콩가루배춧국 꽁치구이 새송이버섯나물 취나물무침 물김치
식재료 원산지	쌀, 찹쌀, 잡곡	물김치	야채류	축산물	수산물	과일	콩나물/숙주/두부
	국내산	국내산	국내산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산

10월 식단표(4,5주)

4주	10/18(일)	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)
간식	유부채소죽	두부채소죽	닭살가지죽	우엉죽	콩나물죽	버섯채소죽	무채들깨죽
점심	잡곡밥 달걀팟국 갈치양념조림 깨순나물볶음 콩나물무침 물김치	잡곡밥 아욱된장국 파채소불고기 도토리묵무침 브로콜리숙회/초장 물김치	오징어덮밥 감자양팟국 북어포무침 양상추샐러드 오리엔탈드레싱 물김치	잡곡밥 청국장찌개 오리주물럭 마늘종조림 얼갈이겉절이 물김치	잡곡밥 순두부맑은국 꽁치구이 양념깻잎지 오이송송이 물김치	잡곡밥 고디탕 돼지고기김치찜 감자채볶음 시금치무침 물김치	바지락칼국수 잡곡밥(소) 맛살튀김 열무나물무침 배추김치
간식	샤인머스캣	요거트	사과	쌀과자/두유	딸기잼토스트/결명자차	배	증편/둥글레차
저녁	백미밥 우렁된장찌개 돈맥적구이 애호박새우젓볶음 무나물 물김치	백미밥 무채맑은국 가자미구이 미역줄기볶음 토란대나물 물김치	백미밥 근대된장국 돼지고기수육 모듬쌈/쌈장 부추양파무침 물김치	백미밥 조갯살미역국 코다리간장조림 김자반 아삭이고추된장무침 물김치	백미밥 쇠고기된장국 채소달걀말이 연근조림 고사리나물 물김치	백미밥 닭개장 고등어자반 도라지나물 꽈리고추양념찜 물김치	백미밥 두부된장국 떡갈비구이 브로콜리참깨소스무침 치커리양파무침 물김치
5주	10/25(일)	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)	10/31(토)
간식		참치채소죽	양배추죽	닭살무죽	쇠고기죽	브로콜리죽	달걀채소죽
점심		잡곡밥 콩마물국 닭갈비 우어채볶음 시금치무침 물김치	나물비빔밥/고추장 팽이된장국 적어구이 치커리사과무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 돼지두루치기 죽순피망볶음 가지무침 물김치	잡곡밥 표고된장국 임연수양념찜 잔멸치볶음 상추겉절이	잡곡밥 시락국 쇠고기메추리알조림 미역줄기볶음 숙주당근나물	유부어묵우동 후리가케밥(소) 새우살전 양배추샐러드 오리엔탈드레싱 배추김치
간식		요거트	사과	찐고구마/두유	소보로빵/보리차	바나나	유산균음료/에이스
저녁		백미밥 유부된장국 갈치조림 가지굴소스볶음 도라지초무침 물김치	백미밥 황태국 쇠고기채소볶음 쑥갓나물 참나물무침 물김치	백미밥 청국장찌개 꽁치조림 도토리묵/양념장 연근유자청무침 물김치	백미밥 들깨미역국 닭볶음탕 도라지나물볶음 양배추나물	백미밥 애호박맑은국 삼치구이 브로콜리맛살볶음 간장깻잎지	백미밥 순두부백탕 채소달걀찜 우엉조림 시금치무침

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

※ 커피는 개인 기호에 따라 제공해드리고 있습니다.

※ 제철 과일 및 유산균음료를 제공합니다.

- 출 처 -

⑨ 사회복지시설 일반식(간식·죽식 포함)식단

■개별식단(2026-S035)

경주시어린이.사회복지급식관리지원센터 영양사 장윤선(영양사)

식재료 원산지	쌀, 찹쌀, 잡곡	물김치	야채류	축산물	수산물	과일	콩나물/숙주/두부
	국내산	국내산	국내산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산