

식단표

2025년 07월

호산나주간보호센터

구분		화(07.01)	수(07.02)	목(07.03)	금(07.04)	토(07.05)
점심 식단		잡곡밥 참치김치찌개 카레닭가슴살구이 감자채당근볶음 청경채겉절이 깍두기 (556kcal)	잡곡밥 순살감자탕 어묵잡채 시금치나물 양파초절임 깍두기 (621kcal)	잡곡밥 유부국 고추장오리불고기 청포묵김무침 상추양파겉절이 배추김치 (577kcal)	잡곡밥 들깨미역국 쇠고기숙주볶음 강낭콩조림 얼갈이나물 배추김치 (584kcal)	잡곡밥 추어탕 미니돈까스&케첩 매콤우엉채볶음 참나물무침 깍두기 (723kcal)
저녁 식단		백미밥 청국장찌개 주꾸미볶음 도라지볶음 콩나물무침 배추김치 (514kcal)	백미밥 달걀파국 새우살채소볶음 연근조림 가지나물 배추김치 (548kcal)	백미밥 모듬버섯국 돼지고기채소조림 맛살채소볶음 무생채 배추김치 (530kcal)	백미밥 건새우아욱국 순살안동찜닭 옥수수콘김치전 오리엔탈치커리무침 깍두기 (694kcal)	백미밥 사골곰탕&소면사리 황태채조림 느타리버섯볶음 부추겉절이 깍두기 (554kcal)
오후 간식		모나카(363kcal)	찐고구마(231kcal)	호박설기(179kcal)	우유(130kcal)	단팥빵(190kcal)
구분	월(07.07)	화(07.08)	수(07.09)	목(07.10)	금(07.11)	토(07.12)
점심 식단	잡곡밥 경상도식쇠고기국 메밀전병 잔멸치마늘종볶음 가지나물 깍두기 (724kcal)	잡곡밥 애호박새우전국 순살닭볶음탕 미니새송이버섯볶음 무나물 배추김치 (468kcal)	잡곡밥 청국장찌개 돈육들깨백물고기 호박잎쌈&양념장 참나물겉절이 깍두기 (573kcal)	잡곡밥 얼큰새우살국 훈제오리&머스타드 S 우엉채조림 부추양파무침 배추김치 (552kcal)	잡곡밥 시래기된장국 순살고감비 햄감자채볶음 애호박나물 깍두기 (829kcal)	잡곡밥 복어국 돼지고기김치찜 건파래볶음 도라지무침 깍두기 (573kcal)
저녁 식단	백미밥 다슬기국 오징어두루치기 오이양파무침 쪽파김가루무침 깍두기 (636kcal)	백미밥 낙지연포탕 너비아니구이 도라지나물 상추양파겉절이 배추김치 (624kcal)	백미밥 참치고추장찌개 시금치달걀스크램블 메밀면채소무침 곤드레나물 배추김치 (803kcal)	백미밥 어묵국 깻잎두부완자전 고구마줄기볶음 양배추겉절이 깍두기 (532kcal)	백미밥 닭개장 탕평채 모듬콩자반 오이들깨무침 깍두기 (526kcal)	백미밥 모듬버섯찌개 쇠불고기 꽃맛살샐러드 숙주나물무침 배추김치 (615kcal)
오후 간식	곡물쿠키(141kcal)	단팥빵(190kcal)	콩설기(137kcal)	밤양갱(135kcal)	카스테라(224kcal)	두유(124kcal)
구분	월(07.14)	화(07.15)	수(07.16)	목(07.17)	금(07.18)	토(07.19)
점심 식단	잡곡밥 콩나물냉국 주꾸미채소볶음 햄감자채볶음 쪽파김가루무침 배추김치 (556kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 고등어무조림 사각어묵볶음 깻잎순나물 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 닭개장 황태채조림 파리고추찜 참나물겉절이 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 열무된장국 바삭쇠불고기 검은콩자반 양배추찜&양념장 깍두기 (593kcal)	잡곡밥 황태미역국 돼지고기수육 모듬쌈&쌈장 부추양파무침 배추김치 (526kcal)	잡곡밥 오징어무국 간풍두부강정 도라지나물 토마토양상추샐러드 배추김치 (690kcal)
저녁 식단	백미밥 무채국 고추장돼지불고기 지리멸치볶음 우엉잎쌈&양념장 배추김치 (661kcal)	백미밥 경상도식쇠고기국 맛살버섯전 명엽채조림 애호박나물 배추김치 (731kcal)	백미밥 돼지고기김치찌개 새우살볶음 알감자조림 치커리무침 깍두기 (561kcal)	백미밥 추어탕 두부구이&양념장 느타리버섯볶음 고춧잎나물 깍두기 (554kcal)	백미밥 부대찌개 달걀말이 고사리나물 백목이겨자냉채 깍두기 (576kcal)	백미밥 쇠고기탕국 훈제오리&머스타드 S 비름나물 상추양파겉절이 배추김치 (604kcal)
오후 간식	찐고구마(231kcal)	모나카(363kcal)	카스테라(224kcal)	오이냉콩국(186kcal)	백설기(147kcal)	밤양갱(135kcal)

구분	월(07.21)	화(07.22)	수(07.23)	목(07.24)	금(07.25)	토(07.26)
점심 식단	잡곡밥 양송이스프 함박스테이크 단호박범벅 꽃맛샐러드 배추김치 (703kcal)	잡곡밥 달걀파국 오징어두루치기 알감자조림 오이양파무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥 맑은쇠고기배추국 순살고등어구이 고사리나물 청경채겉절이 깍두기 (602kcal)	잡곡밥 모듬버섯찌개 닭살채소볶음 쥐어채조림 고춧잎무침 배추김치 (509kcal)	잡곡밥 명란젓국 달걀말이 메밀면채소무침 양파초절임 배추김치 (670kcal)	잡곡밥 황태콩나물국 깻잎쇠고기볶음 청포묵간장무침 상추양파겉절이 배추김치 (571kcal)
저녁 식단	백미밥 청국장찌개 순살삼치구이 어슷우영조림 근대나물 깍두기 (489kcal)	백미밥 돼지찌개 볼어묵볶음 도라지나물 열무된장나물 배추김치 (632kcal)	백미밥 다슬기국 두부양념조림 느타리버섯볶음 참나물무침 깍두기 (580kcal)	백미밥 시래기된장국 주꾸미채소볶음 검정콩자반 치커리겉절이 깍두기 (603kcal)	백미밥 얼큰동태탕 미트볼채소조림 가지나물 도시락김 배추김치 (574kcal)	백미밥 유부국 고구마닭갈비 부추전&양념장 양배추적채샐러드 깍두기 (684kcal)
오후 간식	단팥빵(190kcal)	자두(39kcal)	통밀쿠키(106kcal)	골드키위(41kcal)	모나카(363kcal)	수제토마토주스(26kcal)
구분	월(07.28)	화(07.29)	수(07.30)	목(07.31)		
점심 식단	잡곡밥 김치콩나물국 훈제오리볶음 애호박나물 부추겉절이 깍두기 (486kcal)	잡곡밥 낙지연포탕 콩나물당면볶음 진미채조림 브로콜리깨무침 배추김치 (594/21kcal)	잡곡밥 닭곰탕 순살코다리조림 연근흑임자무침 꽃고추&쌈장 깍두기 (763/60kcal)	잡곡밥 채소짬뽕국 돈육고추잡채&꽃빵 모듬콩조림 취나물무침 배추김치 (611kcal)		
저녁 식단	백미밥 순두부찌개 소시지채소볶음 어슷우영조림 열무겉절이 배추김치 (632kcal)	백미밥 홍합살미역국 옥수수달걀찜 메밀전병 고춧잎무침 깍두기 (706kcal)	백미밥 어묵국 쇠불고기 고추장감자조림 양파초절임 배추김치 (660kcal)	백미밥 부대찌개 생선까스&타르타르 S 고구마순나물 마늘종무침 깍두기 (627kcal)		
오후 간식	찐고구마(231kcal)	오이냉콩국(186kcal)	수박화채(223kcal)	통밀쿠키(106kcal)		

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

※ 원산지 표시 : 쌀- 국내산

배추김치- 국내산

※ 경산시어린이사회복지급식관리지원센터 제공 식단표