식단표

2026.10.01 ~ 2026.10.31 [2026년 10월]

다온재가복지센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				잡곡밥 콩나물국 소불고기 취나물무침 궁채나물 배추김치	잡곡밥 무챗국 돈육수육 모듬쌈&쌈장 부추나물 배추김치	잡곡밥 잔치국수 동그랑땡구이 치커리겉절이 배추김치 사과주스
저녁 식단				백미밥 시금치된장국 돈맥적구이 미역줄기볶음 토란대나물 배추김치	백미밥 얼큰감잣국 오리주물럭 연근조림 아삭이고추된장무침 배추김치	백미밥 달걀국 오징어조림 새송이버섯볶음 청경채나물 배추김치
오전 간식				누룽지	누룽지죽	누룽지죽
오후 간식				통밀쿠키 우유	꽈배기 두유	단호박찜 메밀차
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	잡곡밥 설렁탕 훈제오리채소볶음 고사리나물 깻잎순겉절이 배추김치	잡곡밥 가쓰오장국 고추장돈육불고기 브로콜리나물 꽃맛살샐러드 배추김치	짜장밥 백짬뽕국 만두탕수 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 과채주스	잡곡밥 김칫국 돈육갈비찜 치커리겉절이 도라지나물 깍두기	잡곡밥 버섯맑은국 코다리강정 연두부찜&양념장 취나물무침 배추김치	잡곡밥 호박잎된장국 낙지볶음 우엉채볶음 ⑤⑥ 건파래자반 배추김치
저녁 식단	백미밥 청양초아욱맑은국 삼치조림 우엉채볶음 양파장아찌 ⑤⑥ 깍두기	백미밥 유부국 해물완자조림 감자채볶음 고춧잎나물 깍두기	백미밥 미역된장국 닭갈비 시래기나물 실곤약무침 배추김치	백미밥 소고깃국 적어구이 고구마순나물 댱근생채 배추김치	백미밥 부대찌개 맛살채소볶음 오이무침 토란대나물 깍두기	백미밥 곤이알탕 미트볼조림 탕평채 표고버섯나물 배추김치
오전 간식	누룽지죽	누룽지죽	누룽지죽	누룽지	누룽지죽	누룽지죽
오후 간식	쌀강정 우유	약과 ①②⑤⑥ 두유	통밀쿠키 둥굴레차	찰보리빵 메밀차	뻥튀기 ⑤⑥ 보리차	슈크림빵 ①②⑤⑥ 우유
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	잡곡밥 맑은배춧국 달걀찜 참치채소볶음 아삭이고추된장무침 깍두기	잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 콩나물무침 상추겉절이 배추김치	카레라이스 팽이버섯맑은국 생선가스&타프타르소스 오이무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 가쓰오장국 돈육통마늘볶음 가지나물 파프리카무침 배추김치	잡곡밥 조갯살뭇국 소고기꽈리고추볶음 브로콜리무침 당근생채 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 돈사태찜 우엉채볶음 부추양파무침 배추김치
저녁 식단	백미밥 양배추된장국 오리불고기 애호박나물 양파장아찌 깍두기	백미밥 순두북국 삼치구이 고춧잎나물 건파래무침 배추김치	백미밥 수제비국 동그랑땡조림 도토리묵무침 고구마순나물 배추김치	백미밥 사골곰탕 동태살조림 미역줄기볶음 고추지무침 배추김치	백미밥 청경채맑은국 닭볶음탕 마카로니샐러드 치커리무침 배추김치	백미밥 버섯들깨탕 가자미양념조림 도라지무침 열무나물 배추김치
오전 간식	누룽지죽	누룽지죽	누룽지죽	누룽지	누룽지죽	누룽지죽
오후 간식	카스테라 현미녹차	약과 결명자차	증편 유자차	찐감자 메밀차	뻥튀기 우유	슈크림빵 보리차
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)

점심 식단	잡곡밥 닭곰탕 동태전 팽이버섯나물 도시락김 깍두기	잡곡밥 두부맑은국 돈육수육 미역줄기볶음 상추겉절이 배추김치	뿌리채소영양밥&양념장 어묵국 함박스테이크&소스 열무나물 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 미소된장국 고등어구이 양배추나물 취나물무침 깍두기	잡곡밥 콩비지백탕 안동찜닭 치커리무침 토란대나물 배추김치	잡곡밥 떡국 스위트칠리새우볶음 연근조림 파프리카무침 배추김치
저녁 식단	백미밥 단배추된장국 삼치양념찜 마늘쫑볶음 당근생채 깍두기	백미밥 가쓰오장국 훈제오리찜 애호박나물 새싹채소샐러드 배추김치	백미밥 달걀팟국 차돌박이숙주볶음 아욱나물 가지나물무침 배추김치	백미밥 꽃게탕 녹두전 도토리묵무침 부추겉절이 배추김치	백미밥 근대국 적어구이 무나물 고추지무침 배추김치	백미밥 청양초시레기맑은국 돈육파인애플볶음 궁채나물 실곤약채소무침 배추김치
오전 간식	누룽지죽	누룽지죽	누룽지죽	누룽지	누룽지죽	누룽지죽
오후 간식	단판빵 둥굴레차	증편 우유	찹쌀유과 보리차	단호박찜 우유	가래떡구이&조청 두유	양갱 결명자차
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	잡곡밥 육개장 고등어조림 고춧잎나물 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 유부된장국 고추장돈육불고기 우엉조림 오이무침 배추김치	짜장밥 크림스프 치킨까스&소스 양배추콘셀러드 깍두기 요구르트 ②	잡곡밥 근대된장국 돈육갈비찜 무생채 상추무침 배추김치	잡곡밥 청양초시래기맑은국 오징어볶음 도토리묵무침 새송이버섯나물 깍두기	잡곡밥 순살감자탕 치즈달걀말이 궁채나물 청경채겉절이 배추김치
저녁 식단	백미밥 우동국 오리주물럭 미나리나물 연근샐러드 깍두기	백미밥 김칫국 채소달걀찜 궁중떡볶음 깻잎순겉절이 깍두기	백미밥 아욱맑은국 삼치구이 도라지무침 취나물무침 배추김치	백미밥 고사리들깨탕 새우살채소볶음 브로콜리숙회&초장 표고버섯나물 배추김치	백미밥 청국장찌게 오향장육 천사채샐러드 시금치나물 배추김치	백미밥 쑥갓어묵국 소불고기 애호박나물 파프리카무침 배추김치
오전 간식	누룽지죽	누룽지죽	누룽지죽	누룽지	누룽지죽	누룽지죽
오후 간식	약과 우유	카스테라 둥글레차	찐고구마 유자차	통밀쿠키 메밀차	증편 보리차	쌀과자 우유

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 원산지 표시 : 쌀- 국산
쇠고기- 국산
돼지고기 - 국산
닭고기 - 국산
오리고기 - 국산
배추김치 - 국산
고춧가루 - 중국산
낙지 - 베트남산
명태 - 러시아산
고등어 - 국내산
오징어 - 베트남산
두부 - 외국산
삼치 - 국내산
너비아니구이 - 국내산
※ 거제시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단표

※ 영양정보: 열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품
※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.
※ 잡곡밥과 쌀밥(백미밥)은 서로 변경 가능합니다.

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유
출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.
2026-10-06 10:11:00 김정란 (사무원)