식단표

2026년 10월

다사랑복지센터

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단					미소된장국 논고동가리장 양배추생채 제철나물 배추김치	해물탕국 돈민찌볶음 무채볶음 제철나물 배추김치	계란국 연두부&양념 청경채당근볶음 제철나물 배추김치
점심 식단					된장국 돈불고기 모듬생채 제철나물 배추김치	소고기미역국 불고기 잡채 제철나물 배추김치	콩가루된장국 닭볶음탕 마늘쫑볶음 제철나물 배추김치
저녁 식단					황태국 해물야채볶음 오이생채 제철나물 배추김치	순두부국 파프리카볶음 감자조림 제철나물 배추김치	비지찌개 야채고르게튀김 가지양파볶음 제철나물 배추김치
구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
아침 식단		황태국 스크램블에그 소민지가지볶음 제철나물 배추김치	시락국 모듬돈육조림 도시락김 제철나물 배추김치	다시마어묵국 버섯간장조림 들깨무숙채 제철나물 배추김치	물만두국 돈민찌야채볶음 호박볶음 제철나물 배추김치	미더덕된장국 계란찜 양파부추볶음 제철나물 배추김치	콩나물국 두부조림 브로콜리 제철나물 배추김치
점심 식단		소고기국 참치김치볶음 온두부 제철나물 배추김치	호박된장국 안동닭찜 열무선김치 제철나물 배추김치	계란국 비빔밥 삼색나물 맛고추장 배추김치	단배추된장국 돈육두루치기 모듬생채 제철나물 배추김치	장어탕 고기파프리카볶음 실곤약마요무침 제철나물 배추김치	바지락탕국 장조림 해파리냉채 제철나물 배추김치
저녁 식단		알탕 오징어도라지무침 곤약조림 제철나물 배추김치	장국 강된장덧밥 오이피클 제철나물 배추김치	홍합살무국 돈지야채볶음 어묵야채볶음 제철나물 배추김치	고추장두부찌개 너비아니구이 해초샐러드 제철나물 배추김치	동태탕 햄구이 양배추볶음 제철나물 배추김치	해물탕국 후랑크야채조림 다시마채젓갈무침 제철나물 배추김치
구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
아침 식단		파래김국 우불고기 후랑크야채볶음 제철나물 배추김치	두부장국 스크램블에그 양념깻잎지 제철나물 배추김치	시래기된장국 돈미찌야채볶음 계란후라이 제철나물 배추김치	북어채계란국 고기버섯볶음 옥수수콘샐러드 제철나물 배추김치	들깨배추국 코다리무조림 오복지 제철나물 배추김치	김치콩나물국 함박데리야끼조림 도시락김 제철나물 배추김치
점심 식단		해물탕 돈육장조림 부추잡채 제철나물 배추김치	홍합살무채국 파채불고기 연근조림 제철나물 배추김치	미역국 생선까스 양상추샐러드 제철나물 배추김치	콩나물해장국 생선조림 어묵꽈리볶음 제철나물 배추김치	시락국 간장불고기 해초양파생채 제철나물 배추김치	들뼈탕 닭가슴살야채볶음 우엉채조림 제철나물 배추김치
저녁 식단		바지락미역국 두부멸치양파조림 도라지나물 제철나물 배추김치	경상도소고기국 야채고로케 호박볶음 제철나물 배추김치	참치김치국 연두부/양념장 우엉채조림 제철나물 배추김치	해물탕국 야채고르게튀김 애고추찜 제철나물 배추김치	팽이계란국 짜장소스 단무지 제철나물 배추김치	비지찌게 돈채피망볶음 해초양파무침 제철나물 배추김치

구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
아침 식단		건새우무국 떡갈비조림 고들빼기무침 제철나물 배추김치	소고기무국 계란찜 새우호박볶음 제철나물 배추김치	된장찌개 소불고기 구이김 제철나물 배추김치	북어채국 맛살굴소스볶음 총포묵무침 제철나물 배추김치	홍합무국 스크램블에그 숙주당근볶음 제철나물 배추김치	콩가루배추국 돈채야채볶음 도시락김 제철나물 배추김치
점심 식단		시락국 메추리알어묵조림 과일샐러드 제철나물 배추김치	주순짬뽕 해물동그랑땡 고들빼기 제철나물 배추김치	가시오부시국(파) 국수 삼색나물 맛간장 배추김치	해물탕국 콩나물불고기 양파장아찌 제철나물 배추김치	육개장 생선까스/타르소스 단무지무침 제철나물 배추김치	계란파국고기마 파두부 감자조림 제철나물 배추김치
저녁 식단		청국장찌개 후랑크감자조림 고사리나물 제철나물 배추김치	황태국 두부구이 완자어묵조림 제철나물 배추김치	버섯찌개 돈채야채볶음 오이양파생채 제철나물 배추김치	순두부국 목이버섯잡채 단배추겉절이 제철나물 배추김치	황태무우국 갈비산적구이 오이도라지무침 제철나물 배추김치	들깨무채국 해물찜 오이지무침 제철나물 배추김치
구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
아침 식단		콩가루배추국 돈민찌조림 고들빼기지 제철나물 배추김치	콩나물국 야채스크램블 김무침 제철나물 배추김치	황태국 우불곡 단배추나물 제철나물 배추김치	두부된장국 돈채야채볶음 무나물 제철나물 배추김치	소고기무국 계란후라이 들깨고사리나물 제철나물 배추김치	들깨미역국 햄피망볶음 구이김 제철나물 배추김치
점심 식단		콩비지찌개 메추라알곤약조림 청경채겉절이 제철나물 배추김치	소고기미역국 간장불고기 모듬장아찌 제철나물 배추김치	국수육수 국수 삼색나물 맛양념장 배추김치	닭곰탕 마파두부 브로콜리 제철나물 배추김치	시락국 생선조림 마늘쫑볶음 제철나물 배추김치	소고기미역국 골뱅이야채무침 어묵야채볶음 제철나물 배추김치
저녁 식단		해물탕국 참치김치볶음 해물스파게티 제철나물 배추김치	우거지된장국 야채돈장조림 강낭콩조림 제철나물 배추김치	오징어무국 고로케튀김 건파래무침 제철나물 배추김치	감자양파국 갈비산적조림 양념깻잎지 제철나물	김치찌개 표고버섯튀김 야채샐러드 제철나물 배추김치	경상도소고기국 두부구이 곤약볼어묵조림 제철나물 배추김치

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

※ 원산지 표시 : 쌀,찹쌀-국내산/수입산,배추김치-국내산/수입산,고추가루-국내산/수입산,
계육-국내산/수입산,돈육-국내산/미국산,우정육-미국산/호주산,두부-중국산
아귀-중국산,가자미-미국산,코다리-러시아산,고등어-국내산/원양산,동태-러시아산,
새우살-중국산,미꾸라지-중국산,조갯살-중국산,장어-중국산,꽃게-중국,오징어-페루,적어-포르투칼

※ 모든 식단은 저염식으로 제공됩니다

급식위탁 : SJ FOOD(주) (전화:055-853-1061/ 주소 : 경남 사천시 축동면 인절미고갯길 72) 영양사 : 김경은