

식단표

2026년 08월

효송주야간보호센터

구분						토(08.01)
점심 식단						흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기국 한식잡채 잔멸치조림 무생채 배추김치 (524kcal)
오전 간식						누룽지
오후 간식						꿀호떡 두유
구분	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 맑은떡국 달걀말이 애호박나물 매콤콩나물무침 배추김치 (636kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 팽이버섯맑은국() 닭볶음탕 죽순볶음 깻잎무침 배추김치 (565kcal)	채소짜장덮밥 달걀국 새우튀김 양상추샐러드 깍두기 (633kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기전골() 두부양념조림 잔멸치볶음 연근흑임자무침 배추김치 (643kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 도토리묵냉국 가자미구이 청경채나물 무생채 배추김치 (635kcal)	흰쌀밥 1/2공기 잔치국수 물만두 명엽채조림 배추김치 (626kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 추어탕 두부조림 마늘종무침 양파&쌈장 배추김치 (672kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 들깨채소국 해물찜 우엉채조림 오이생채 배추김치 (583kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 제육볶음 콩나물무침 호박잎숙쌈 배추김치 (667kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 코다리조림 피망잡채 새송이버섯나물 배추김치 (682kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 김치전 불어묵조림 부추겉절이 물김치 (671kcal)	
오전 간식	누룽지	야채죽	흑임자죽	계란죽	미역죽	깨죽
오후 간식	찐옥수수 매실차	수박	카스타드 녹차	꿀떡 보리차	단호박찜	보리과자 옥수수차
구분	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 재첩국 꼬마떡갈비구이 고구마순나물 파채무침 배추김치 (531kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 부대찌개() 달걀찜 마늘종볶음 김자반 깍두기 (599kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은미역국 춘천닭갈비 연근조림 양배추샐러드 나박김치 (662kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 들깨무침국() 쇠불고기 새송이버섯조림 양파초절임 배추김치 (629kcal)	흰쌀밥 1/2공기 장각닭죽 브로콜리두부무침 부추겉절이 배추김치 수박 (646kcal)	마늘종비빔밥 청국장국 고등어구이 단배추나물 깍두기 (631kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 미니새송이버섯볶음 청경채겉절이 배추김치 (602kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 두부조림 가지나물 부추생채 배추김치 (675kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 김치국 임연수찜 도토리묵&양념장 쫄갓나물 깍두기 (602kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 돈수육 숙주나물 다시마채무침 배추김치 (660kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 새우채소볶음 우엉조림 애호박나물 물김치 (639kcal)	
오전 간식	단호박죽	버섯죽	누룽지	야채죽	흑임자죽	계란죽
오후 간식	토마토 요구르트	파베기 녹차	찐옥수수 매실차	군만두	참외	초코과자 보리차

구분	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 무맑은국 해물찜 한식잡채 견과류조림 배추김치 (626kcal)	흰쌀밥1/2공기 크림스프 등심돈까스&소스 푸실리샐러드 배추김치 (584kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 물만둣국 메추리알장조림 고구마순볶음 방풍겉절이 배추김치 (565kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 가지냉국() 갈치무조림 애호박나물 다시마숙쌈 배추김치 (567kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 죽순된장국 쇠불고기 연근흑임자샐러드 상추겉절이 깍두기 (589kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 육개장 두부구이 참나물볶음 토마토양상추무침 배추김치 (571kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 모듬어묵국 닭볶음탕 깻순나물 파프리카무침 배추김치 (663kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 감자국 쇠고기채소볶음 배추나물 오이생채 파김치 (631kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은쇠고기국 두부양념조림 잔멸치볶음 무생채 배추김치 (599kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 김치찌개 오리주물럭 안배운콩나물무침 부추나물 깍두기 (565kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 팽이버섯맑은국 목살구이 시금치나물 파채무침 배추김치 (566kcal)	
오전 간식	미역죽	단호박죽	깨죽	버섯죽	누룽지	야채죽
오후 간식	수박	찐감자 보리차	꿀호떡 두유	방울토마토 플레인요거트	호두과자	카스타드
구분	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 돈수육 비빔국수 상추쌈 깍두기 (672kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 들깨미역국() 해물완자전 고구마순볶음 조미김 배추김치 (588kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 매콤쇠고기국 토마토달걀볶음 잔멸치조림 콩나물무침 배추김치 (635kcal)	흰쌀밥 소고기미역국 오징어볶음 가지나물 부추겉절이 배추김치 (619kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 묵은지닭찜 우엉조림 파프리카초무침 동치미 (648kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미소장국 마파두부볶음 애호박나물 견과류무침 배추김치 (546kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 감자국 가자미구이 청포묵무침 옥수수콘샐러드 배추김치 (633kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 실파맑은국 쇠고기호두볶음 마늘종조림 배추나물 동치미 (523kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 고추장찌개 연두부&흑임자소스 한식잡채 열무나물 배추김치 (653kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 닭개장 브로콜리숙회 바나나견과류샐러드 부추무침 깍두기 (671kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 돈육전골 파전 시금치나물 양념깻잎지 동치미 (567kcal)	
오전 간식	흑임자죽	계란죽	미역죽	단호박죽	깨죽	버섯죽
오후 간식	콩국	단호박찜 두유	찐빵 요구르트	찐고구마 보리차	찐옥수수 매실차	카스타드
구분	월(08.31)					
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 우거지된장국 우삼겹숙주볶음 파채겉절이 모듬쌈&쌈장 깍두기 (615kcal)					
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 다시마찜국 훈제오리볶음 단호박찜 파프리카초무침 배추김치 (560kcal)					
오전 간식	누룽지					
오후 간식	토마토 요구르트					

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

※ 부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표