

식단표

2026년 09월

성모실버케어센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
		1		2		3		4		5	
		아침	점심(520.9kcal)	아침	점심(654.4kcal)	아침	점심(533.1kcal)	아침	점심(510kcal)	아침	점심(500.7kcal)
			잡곡밥 실파달걀국 단호박해물찜 양배추나물 가지볶음 배추김치		잡곡밥 미소된장국 치킨너겟+머스타드스 스 과일샐러드(마요네즈) 카레라이스 배추김치		잡곡밥 우거지해장국 해물완자전 도토리묵무침 애호박나물 배추김치		잡곡밥 근대된장국 돈육볶음 밥새우볶음 시금치나물 배추김치		잡곡밥 청국장찌개 고등어구이 탕평채 표고버섯볶음 배추김치
		저녁(507.9kcal)	간식	저녁(519.4kcal)	간식	저녁(581.2kcal)	간식	저녁(587.5kcal)	간식	저녁(560.4kcal)	간식
		잡곡밥 아욱된장국 비엔나케찹조림 오이무침 무나물 배추김치	수제요거트 바나나	잡곡밥 소고기뭇국 오징어볶음 미니새송이버섯조림 호박잎나물 배추김치	수제요거트 편감자	잡곡밥 물만둣국 차돌박이숙주볶음 무생채 두부썩갓무침 배추김치	수제요거트 커피 & 쿠키	잡곡밥 사골곰탕 순살이귀찜 비름나물 천사채샐러드 배추김치	수제요거트 머핀	잡곡밥 감자양파국 오리불고기 가지튀김 상추겉절이 배추김치	수제요거트 복숭아
7		8		9		10		11		12	
아침	점심(657kcal)	아침	점심(575.7kcal)	아침	점심(649.8kcal)	아침	점심(474.6kcal)	아침	점심(504.4kcal)	아침	점심(586.7kcal)
	잡곡밥 육개장 삼치엿장조림 녹두빈대떡 열무나물 배추김치		잡곡밥 아욱된장국 소고기가지볶음 부들어묵조림 고사리나물 배추김치		잡곡밥 달걀파국 탕수육&소스 짜사이채무침 짜장소스 배추김치		잡곡밥 호박잎된장국 돈삼겹수육+새우젓 아삭이고추된장무침 상추쌈&쌈장 배추김치		잡곡밥 근대된장국 닭볶음탕 참나물무침 궁채들깨볶음 배추김치		잡곡밥 삼색수제비국 고등어무조림 어항가지볶음 취나물무침 배추김치
저녁(535.7kcal)	간식	저녁(692.6kcal)	간식	저녁(531.8kcal)	간식	저녁(541.2kcal)	간식	저녁(477.1kcal)	간식	저녁(573.3kcal)	간식
잡곡밥 바지락미역국 닭볶음탕 표고버섯볶음 참나물겉절이 배추김치	수제요거트 편육수수	잡곡밥 애호박새우젓국 코다리양념찜 고추잡채&꽃빵 토란대나물 배추김치	수제요거트 중편	잡곡밥 버섯들깨국 달걀비빔 청포묵무침 비름나물 배추김치	수제요거트 꿀호떡	잡곡밥 김치콩나물국 적어구이 단호박범벅 썩갓나물 배추김치	수제요거트 커피 & 쿠키	잡곡밥 건새우미역국 오삼불고기 우영조림 부추양파무침 배추김치	수제요거트 물만두(&양념장)	잡곡밥 청국장찌개 돈맥적구이 느타리버섯볶음 방아잎나물 배추김치	수제요거트 배
14		15		16		17		18		19	
아침	점심(590.9kcal)	아침	점심(605.1kcal)	아침	점심(657.4kcal)	아침	점심(585.8kcal)	아침	점심(552.9kcal)	아침	점심(544.3kcal)
	잡곡밥 참치김치찌개 돈육골소스볶음 도토리묵무침 호박잎나물 배추김치		잡곡밥 콩나물국 동그랑땡전 참나물무침(배추김치		잡곡밥 들깨미역국 돈육볶음 육수수전 시금치나물 배추김치		잡곡밥 순두부찌개 삼치카레구이 청포묵김무침 도라지볶음 배추김치		잡곡밥 근대된장국 돈육비빔국수소스볶음 콩나물삼색채 상추겉절이 배추김치		잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀말이 연근흑임자소스무침 청경채나물 배추김치
저녁(577.9kcal)	간식	저녁(502.4kcal)	간식	저녁(587.1kcal)	간식	저녁(560.8kcal)	간식	저녁(547.8kcal)	간식	저녁(566.7kcal)	간식
잡곡밥 닭곰탕 임연수구이 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치	수제요거트 호박떡	잡곡밥 북엇국 안동찜닭 가지볶음 비름나물 배추김치	수제요거트 단호박찜	잡곡밥 호박고추장찌개 차돌박이숙주볶음 감자조림 고구미순나물 배추김치	수제요거트 카스테라	잡곡밥 달걀파국 너비아니구이 느타리버섯볶음 건파래자반 배추김치	수제요거트 커피 & 쿠키	잡곡밥 쇠고기당면국 오징어볶음 오이나물 썩갓두부무침 배추김치	수제요거트 약과	잡곡밥 모듬어묵국 두부양념조림 브로콜리개소스무침 시금치나물 배추김치	수제요거트 샤인머스켓

21		22		23		24 추석		25 추석		26 추석	
아침	점심(589.8kcal)	아침	점심(549.3kcal)	아침	점심(551/18.1kcal)	아침	점심(572.7/29.4kcal)	아침	점심	아침	점심(718.1/24.5kcal)
	잡곡밥 부대찌개 코다리양념찜 우엉조림 비름나물 배추김치		잡곡밥 우거지된장국 단호박해물찜 미역줄기볶음 꽃맛살샐러드 배추김치		잡곡밥 양송이스프 돈까스소스 오이생채 양상추샐러드(시우전드D) 배추김치		잡곡밥 조개미역국 전어회무침 양배추콩가루샐러드 김치전 배추김치				잡곡밥 콩나물황태국 소양념갈비 연근튀김 치커리유자무침 배추김치
저녁(541.5kcal)	간식	저녁(551.5kcal)	간식	저녁(511.8kcal)	간식	저녁(578.3kcal)	간식	저녁	간식	저녁(551kcal)	간식
잡곡밥 쭈갓된장국 닭갈비 들기름막국수 양념깻잎지 배추김치	수제요거트 우유 프렌치토스트	잡곡밥 모듬버섯전골 너비아니구이 숙주나물 미니새송이버섯볶음 배추김치	수제요거트 녹차 무지개떡	잡곡밥 시래기된장국 닭볶음탕 죽순채들깨볶음 방아잎나물 배추김치	수제요거트 우유 핫케이크	잡곡밥 재첩국 새우튀김 단호박샐러드 깨순조림 배추김치	수제요거트 커피 & 쿠키 찐고구마			잡곡밥 두부김치국 메추리알장조림 양배추찜&쌈장 감자매쉬 배추김치	수제요거트 한과 동글레차
28		29		30							
아침	점심(505.5kcal)	아침	점심(544.6kcal)	아침	점심(478.5kcal)						
	잡곡밥 열무된장국 소고기당면볶음 숙주나물 상추겉절이 배추김치		잡곡밥 호박고추장찌개 오리주물럭 비트무초절임 참나물무침 배추김치		잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀찜 고춧잎나물무침 팽이버섯파프리카볶음 배추김치						
저녁(503.8kcal)	간식	저녁(545.3kcal)	간식	저녁(524kcal)	간식						
백미밥 다시마무채국 코다리강정 시금치나물 느타리버섯볶음 배추김치	수제요거트 찐고구마	백미밥 복어미역국 돈묵살양파볶음 가지나물 치커리사과무침 배추김치	수제요거트 파배기	백미밥 근대된장국 오징어볶음 불어묵조림 호박잎나물 배추김치	수제요거트 햄치즈샌드위치						

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 원산지 표시 : ※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 원산지 표시 : 쌀 : 국내산 콩(두부:국내산) 배추김치(배추:중국산, 고춧가루:중국산)
 소고기(국거리) : 미국산 소고기(불고기용) : 호주산
 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산
 소고기(차돌박이) : 호주산 닭(볶음탕용) : 국내산
 돈까스 (등심:미국산,훈합부위:미국산)
 오리주물럭 : 국내산 코다리:(명태:러시아)
 해물완자 : 연육(인도, 베트남,미국),오징어(페루, 칠레,중국)
 고등어 : 국내산 가자미 : 러시아산
 ※ *본 식단표는 해운대구 사회복지급식관리지원센터(영양사 김다슬)에서 제공하였습니다.

*아침은 이용을 원하시는 어르신에 한하여 제공합니다.