

식단표

2026년 10월

성모실버케어센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심식단				잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 아삭이고추된장무침 표고버섯조림 배추김치 (479.4kcal)	잡곡밥 시금치된장국 오삼불고기 콩나물무침 모듬쌈&쌈장 배추김치 (458kcal)	잡곡밥 잔치국수 떡갈비구이 치커리유자무침 배추김치 사과주스 (642.1kcal)
저녁식단				잡곡밥 순두부찌개 동태전/양념장 토란대나물 미역줄기볶음 배추김치 (582.5kcal)	잡곡밥 홍합살맑은국 미트볼조림 스크램블에그 깻잎순나물 배추김치 (581kcal)	잡곡밥 청국장찌개 코다리양념찜 청경채나물 새송이버섯볶음 배추김치 (506.9kcal)
오전간식				수제요거트	수제요거트	수제요거트
오후간식				커피&쿠키	카스타드	바나나

구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심식단	잡곡밥 아욱된장국 오리훈제채소볶음 양념깻잎지 단호박샐러드 배추김치 (493.5kcal)	잡곡밥 시래기된장국 돈육쪽찜 꽃맛샐러드 가지나물 배추김치 (562.9kcal)	잡곡밥 버섯들깨국 코다리강정 연두부찜&양념장 취나물무침 배추김치 (574.1kcal)	잡곡밥 호박고추장찌개 돈목살양파볶음 고사리볶음 양배추찜&쌈장 배추김치 (501.8kcal)	잡곡밥 짬뽕국 만두탕수&소스 단무지채무침 짜장소스 배추김치 (704.5kcal)	잡곡밥 호박잎된장국 낙지볶음 감자조림 시금치나물 배추김치 (487.5kcal)
저녁식단	잡곡밥 재첩국 삼치무조림 느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치 (541.9kcal)	잡곡밥 곰탕 해물동그랑땡전 감자채볶음 열무나물 배추김치 (618.4kcal)	잡곡밥 버섯된장국 닭갈비 올방개묵무침 호박잎나물 배추김치 (517.8kcal)	잡곡밥 쇠고기당면국 적어무조림 미나리숙주나물 맛살팽이버섯전 배추김치 (667.9kcal)	잡곡밥 육개장 닭살데리야끼볶음 단호박샐러드 오이무침 배추김치 (485kcal)	잡곡밥 부대찌개 떡갈비구이 콩나물무침 얼갈이나물 배추김치 (608.3kcal)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트
오후간식	과배기	증편	프렌치토스트	커피&쿠키	찐고구마	사과
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심식단	잡곡밥 북엇국 섭산적 진미채무침 마카로니샐러드 배추김치 (590.3kcal)	잡곡밥 시금치된장국 제육김치볶음 콩나물무침 상추겉절이 배추김치 (507.2kcal)	잡곡밥 팽이버섯장국 생선가스&타르소스 숙주나물 카레 배추김치 (597.6kcal)	잡곡밥 물만둣국 돈육통마늘볶음 고사리나물 상추쌈&쌈장 배추김치 (579.1kcal)	잡곡밥 오징어무국 소고기가지볶음 취나물무침 깻잎순나물 배추김치 (543.3kcal)	잡곡밥 아욱된장국 닭볶음탕 돈사태찜 부추양파무침 깍두기 (557.4kcal)
저녁식단	잡곡밥 근대된장국 오리불고기 애호박나물 부추양파무침 배추김치 (492.4kcal)	잡곡밥 들깨수제비국 삼치무조림 썩갓두부무침 구이김&양념장 배추김치 (510.8kcal)	잡곡밥 순두부찌개 떡갈비구이 열무된장나물 도토리묵무침 배추김치 (541.3kcal)	잡곡밥 건새우미역국 코다리엿장조림 새송이버섯볶음 얼갈이겉절이 배추김치 (562.6kcal)	잡곡밥 사골우거지국 고등어구이 잔멸치볶음 청경채나물 배추김치 (520.2kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 가자미카레구이 도라지볶음 느타리버섯볶음 배추김치 (574.2kcal)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트
오후간식	물만두	꿀백설기	씨앗호떡	커피&쿠키	고구맛탕	배

구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심식단	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 맛살팽이버섯볶음 청경채무침 배추김치 (580.5kcal)	잡곡밥 순두부찌개 돈맥적구이 고구마순나물 치커리유자무침 배추김치 (590.5kcal)	잡곡밥 유부된장국 낙지볶음 양념깻잎지무침 양배추나물 배추김치 (584.1kcal)	잡곡밥 근대된장국 사각어묵볶음 단호박해물찜 양배추나물 배추김치 (483kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 닭살굴소스조림 숙주나물 미역줄기볶음 배추김치 (497.8kcal)	잡곡밥 닭칼국수 연두부새싹샐러드(참깨드레싱) 맛살겨자냉채 깍두기 배추김치 (553.9kcal)
저녁식단	잡곡밥 근대된장국 삼치양념찜 마늘종베이컨볶음 애호박나물 배추김치 (549.3kcal)	잡곡밥 모듬어묵국 훈제오리채소무침 미니새송이버섯조림 무초절임 배추김치 (589.3kcal)	잡곡밥 황태채뭇국 차돌박이숙주볶음 가지나물 아욱된장무침 배추김치 (551kcal)	잡곡밥 부대찌개 동태전/양념장 부추콩가루찜 도토리묵무침 배추김치 (608.2kcal)	잡곡밥 시금치된장국 적어구이 건파래자반 애호박새우젓볶음 배추김치 (479kcal)	잡곡밥 청국장찌개 돈육김치찜 궁채들깨볶음 고사리나물 배추김치 (590.4kcal)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트
오후간식	햄치즈샌드위치	증편	핫케익	커피&쿠키	호박죽	오렌지
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심식단	잡곡밥 육개장 고등어구이 새송이버섯볶음 고구마순나물 배추김치 (591.3kcal)	잡곡밥 우렁된장국 닭볶음탕 우엉채볶음 오이무침 배추김치 (532.1kcal)	잡곡밥 크림스프 생선가스/소스 양배추콘샐러드 연근조림 배추김치 (625.2kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈삼겹수육 부추무생채 상추쌈&쌈장 배추김치 (592.5kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 오징어볶음 호박잎나물 도토리묵무침 배추김치 (514.2kcal)	잡곡밥 버섯된장국 훈제오리구이&머스타드소스 청경채겉절이 마늘종맛살볶음 배추김치 (559.3kcal)
저녁식단	잡곡밥 우거지된장국 오리주물럭 상추겉절이 늪은호박조림 배추김치 (534.6kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀찜 궁중떡볶이 얼갈이나물 배추김치 (580.6kcal)	잡곡밥 아욱된장국 삼치데리야끼구이 도라지무침 취나물볶음 배추김치 (508.6kcal)	잡곡밥 들깨미역국 코다리양념찜 표고버섯볶음 브로콜리숙회+초고추장 배추김치 (474kcal)	잡곡밥 청국장찌개 오향장육 천사채샐러드 시금치나물 배추김치 (549.5kcal)	잡곡밥 순살감자탕 치즈달걀말이 애호박볶음 토란대나물 배추김치 (576kcal)
오전간식	바나나	요플레	키위	요플레	사과	미숫가루우유
오후간식	프렌치토스트	증편	치킨가라아게	커피&쿠키	꿀호떡	단감

※ 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,혼합부위: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.