

식단표

2025년 10월

장수재가복지센터

구분			수(10.01)	목(10.02)	금(10.03)	토(10.04)
점심 식단			잡곡밥 홍합살무국 오리주물럭 미니새송이버섯볶음 새콤양파부추겉절이 배추김치 (558kcal)	잡곡밥 돼지고기김치찌개 간장오징어볶음 모듬쌈&쌈장 콩나물무침 총각김치 (530kcal)	잡곡밥 무채국 쇠고기채소볶음 깻잎참치전 세발나물무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 닭개장 순살가자미구이 도토리묵채소무침 양배추나물 총각김치 (512kcal)
저녁 식단			백미밥 청국장찌개 미트볼채소볶음 채소달걀찜 근대나물 배추김치 (601kcal)	백미밥 쇠고기탕국 캔콩치조림 땅콩조림 시금치나물 배추김치 (744kcal)	백미밥 들깨미역국 닭볶음탕 해물완자구이 파리고추양념찜 배추김치 (752kcal)	백미밥 모듬버섯탕 두부양념조림 불어묵볶음 고춧잎나물 배추김치 (585kcal)
오전 간식			흑임자죽	호박죽	들깨죽	콩나물죽
오후 간식			빵&음료	마시는 요플레	과일&음료	두유
구분	월(10.06)	화(10.07)	수(10.08)	목(10.09)	금(10.10)	토(10.11)
점심 식단		잡곡밥 닭곰탕 두부양념조림 파리고추찜 상추양파겉절이 깍두기 (584kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 순살동태조림 고사리나물 취나물무침 깍두기 (504kcal)	잡곡밥 두부된장국 달걀프라이 삼색나물*약고추장 오이무침 동치미 (524kcal)	잡곡밥 도토리묵국 닭고추장구이 지리멸치볶음 깻잎무쌈 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 돼지고기김치찌개 채소달걀말이 연근조림 시금치나물 깍두기 (585kcal)
저녁 식단		백미밥 콩나물국 오리로스구이 채소달걀찜 도라지무침 배추김치 (634kcal)	백미밥 근대국 쇠불고기 브로콜리새우살볶음 양념깻잎지 깍두기 (596kcal)	백미밥 꽃게탕 돼지고기수육 메밀면채소무침 모듬쌈&쌈장 배추김치 (690kcal)	백미밥 우거지국 순살가자미양념조림 햄채소볶음 세발나물무침 깍두기 (577kcal)	백미밥 다슬기국 너비아니구이 브로콜리나물 된장고추무침 깍두기 (758kcal)
오전 간식		브로콜리죽	흑임자죽	호박죽	들깨죽	콩나물죽
오후 간식		과일&음료	빵&음료	마시는 요플레	과일&음료	두유

구분	월(10.13)	화(10.14)	수(10.15)	목(10.16)	금(10.17)	토(10.18)
점심 식단	잡곡밥 시금치된장국 오징어두루치기 너비아니구이 오이무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 감자국 생오리주물럭 명란젓무침 고춧잎나물 배추김치 (567kcal)	잡곡밥 황태국 돼지고기채소볶음 파리고추찜 청포묵김무침 깍두기 (539kcal)	잡곡밥 콩나물국 함박스테이크 지리멸치볶음 고구마줄기나물 배추김치 (558kcal)	잡곡밥 우렁이된장찌개 돼지고기수육 양념고추지 모듬쌈&쌈장 배추김치 (528kcal)	잡곡밥 애호박젓국 쇠불고기 치킨텐더양상추샐러드 배추된장나물 총각김치 (873kcal)
저녁 식단	백미밥 바지락살김치국 간장돼지불고기 연근조림 아욱나물 깍두기 (536kcal)	백미밥 돼지고기김치찌개 쇠고기채소찜 고사리볶음 부추양파겉절이 총각김치 (588kcal)	백미밥 경상도식쇠고기국 채소달걀말이 오이나물 도라지무침 배추김치 (658kcal)	백미밥 닭곰탕 주꾸미채소볶음 감자채볶음 단배추겉절이 깍두기 (623kcal)	백미밥 순두부백탕 간장닭살볶음 세발나물무침 쪽파김가루무침 깍두기 (627kcal)	백미밥 백짬뽕국 마파두부 칠리탕수육 단무지무침 배추김치 (785kcal)
오전 간식	야채죽	브로콜리죽	흑임자죽	호박죽	들깨죽	콩나물죽
오후 간식	떡&음료	과일&음료	빵&음료	마시는 요플레	과일&음료	두유
구분	월(10.20)	화(10.21)	수(10.22)	목(10.23)	금(10.24)	토(10.25)
점심 식단	잡곡밥 홍합살무국 닭볶음탕 늪은호박전 아삭이고추된장무침 배추김치 (693kcal)	잡곡밥 들깨미역국 돼지고기김치찜 맛살채소볶음 땅콩조림 동치미 (684kcal)	잡곡밥 순살감자탕 떡갈비구이 파리고추양념찜 가지나물 깍두기 (649kcal)	잡곡밥 닭백숙 지리멸치볶음 매콤부추전 도라지나물 깍두기 (660kcal)	잡곡밥 모듬어묵탕 새우살청경채볶음 브로콜리숙회&초장 가지나물 배추김치 (469kcal)	잡곡밥 순살동태살국 간장돼지불고기 애호박볶음 모듬쌈&쌈장 배추김치 (528kcal)
저녁 식단	백미밥 추어탕 두부양념조림 우엉채조림 오이무침 깍두기 (541kcal)	백미밥 사골곰국 순살갈치구이 소면채소무침 시래기된장지짐 깍두기 (728kcal)	백미밥 다슬기국 간장오리불고기 고추장마늘무침 채소스틱(오이,당근) &쌈장 깍두기 (518kcal)	백미밥 부대찌개 순살코다리양념조림 연근조림 시금치나물 동치미 (680kcal)	백미밥 육개장 참치채소전 강낭콩조림 양배추숙쌈&양념장 배추김치 (779kcal)	백미밥 건새우된장국 오징어굴소스볶음 매콤콩나물무침 배추나물 깍두기 (538kcal)
오전 간식	야채죽	브로콜리죽	흑임자죽	호박죽	들깨죽	콩나물죽
오후 간식	떡&음료	과일&음료	빵&음료	마시는 요플레	과일&음료	두유
구분	월(10.27)	화(10.28)	수(10.29)	목(10.30)	금(10.31)	
점심 식단	잡곡밥 쇠고기미역국 순살꽂치김치조림 새송이버섯나물 콩나물무침 깍두기 (532kcal)	잡곡밥 홍합살된장국 주꾸미채소볶음 땅콩조림 도토리묵무침 배추김치 (661kcal)	잡곡밥 애호박젓국찌개 닭살채소볶음 황태채조림 건취나물무침 배추김치 (599kcal)	잡곡밥 돼지고기우거지국 해물파전 소면채소무침 검은콩조림 총각김치 (860kcal)	잡곡밥 동태곤이탕 간장찜닭 비름나물 도라지무침 배추김치 (548kcal)	
저녁 식단	백미밥 닭개장 두부간장조림 녹두전 연근흑임자무침 배추김치 (752kcal)	백미밥 참치고추장찌개 쇠고기채소볶음 깍잎나물 시금치무침 배추김치 (576kcal)	백미밥 해물짬뽕국 돼지고기짜장소스 한식잡채 단무지무침 배추김치 (708kcal)	백미밥 경상도식쇠고기국 채소달걀찜 새우살청경채볶음 미역초무침 배추김치 (564kcal)	백미밥 들깨무국 오징어두루치기 미트볼조림 근대나물 배추김치 (689kcal)	
오전 간식	야채죽	브로콜리죽	흑임자죽	호박죽	들깨죽	
오후 간식	떡&음료	과일&음료	빵&음료	마시는요플레	과일&음료	

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

※ 경산시 어린이 사회복지 급식관리 지원센터 제공 식단표 참조