

식단표

2025년 12월

장수재가복지센터

구분	월(12.01)	화(12.02)	수(12.03)	목(12.04)	금(12.05)	토(12.06)
점심 식단	잡곡밥 황태미역국 쇠불고기 한식잡채 도라지나물 배추김치 (707kcal)	잡곡밥 초당순두부국 생오리채소볶음 양배추숙쌈&양념장 오이양파무침 동치미 (625kcal)	잡곡밥 얼큰홍합탕 순살돼지갈비찜 미역초무침 상추치커리겉절이 배추김치 (616kcal)	잡곡밥 추어탕 떡갈비파프리카조림 미니새송이버섯볶음 마늘종무침 동치미 (545kcal)	잡곡밥 콩가루무채국 쇠고기청경채찜 건취나물볶음 배추겉절이 깍두기 (576kcal)	잡곡밥 순살감자탕 메추리알장조림 마늘고추장무침 당근숙주나물 깍두기 (521kcal)
저녁 식단	백미밥 돼지찌개 삼색달걀말이 애호박볶음 알배추무침 깍두기 (616kcal)	백미밥 어묵국 순살고등어시래기조림 매콤우영볶음 숙주나물무침 배추김치 (609kcal)	백미밥 육개장 두부부침&양념장 단호박조림 무들깨나물 배추김치 (682kcal)	백미밥 온도토리묵채국 콩나물해물볶음 햄감자조림 가지나물 배추김치 (760kcal)	백미밥 닭곰탕 순살갈치조림 고구마줄기볶음 쪽파감가루무침 깍두기 (639kcal)	백미밥 황태미역국 치킨까스&타르타르 S 강낭콩조림 도라지무침 동치미 (779kcal)
오전 간식	야채죽	브로콜리죽	흑임자죽	호박죽	들깨죽	콩나물죽
오후 간식	떡&음료	과일&음료	빵&음료	마시는요플레	과일&음료	두유
구분	월(12.08)	화(12.09)	수(12.10)	목(12.11)	금(12.12)	토(12.13)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 순살카레닭살볶음 명엽채조림 참깨브로콜리무침 배추김치 (531kcal)	잡곡밥 순두부찌개 순살코다리양념찜 연근조림 무나물 백김치 (615kcal)	잡곡밥 쇠고기탕국 어묵떡볶이 지리멸치조림 간장깻잎지 배추김치 (769kcal)	잡곡밥 닭개장 버섯탕수 맛살잡채 오이무침 깍두기 (688kcal)	잡곡밥 돼지찌개 순살갈치구이 토나물무침 근대나물 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 경상도식쇠고기국 해물볶음우동 연근흑임자무침 알배추나물 백김치 (670kcal)
저녁 식단	백미밥 매생이굴국 돼지고기수육 미니새송이버섯볶음 알배추쌈&쌈장 배추김치 (519kcal)	[겨울맛이 일품식단] 해물칼국수 작은밥 새우살전 양파장아찌 배추김치 (723kcal)	백미밥 다슬기국 해물동그랑땡전&케 첩 고사리나물 꼬시래기무침 깍두기 (512kcal)	백미밥 홍합살국 함박스테이크&소스 양배추샐러드&케요 네즈 파리고추찜 백김치 (711kcal)	백미밥 시래기국 두부두루치기 햄감자채볶음 시금치나물 깍두기 (590kcal)	백미밥 동태탕 닭가슴살김치볶음 건취나물볶음 단호박범벅 깍두기 (585kcal)
오전 간식	야채죽	브로콜리죽	흑임자죽	호박죽	들깨죽	콩나물죽
오후 간식	떡&음료	과일&음료	빵&음료	마시는요플레	과일&음료	두유

구분	월(12.15)	화(12.16)	수(12.17)	목(12.18)	금(12.19)	토(12.20)
점심 식단	잡곡밥 시금치된장국 간장돼지불고기 참치채소전 양배추숙쌈&양념장 깍두기 (720kcal)	잡곡밥 매생이굴국 생오리주물럭 도라지나물 고들빼기무침 동치미 (583kcal)	잡곡밥 갈비탕 오징어두루치기 늪은호박나물 숙주나물무침 깍두기 (656kcal)	잡곡밥 다슬기국 함박스테이크&소스 지리멸치볶음 시금치나물 깍두기 (616kcal)	잡곡밥 백짬뽕국 마파두부 유채나물 쪽파단무지무침 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 황태국 닭볶음탕 건취나물볶음 상추양파겉절이 배추김치 (588kcal)
저녁 식단	백미밥 닭곰탕 주꾸미양념볶음 깻잎나물 콩나물무침 배추김치 (586kcal)	백미밥 들깨무채국 쇠불고기 브로콜리새우살조림 건곤드레볶음 배추김치 (622kcal)	백미밥 시래기된장국 고추장돼지불고기 미니새송이버섯볶음 모듬쌈&쌈장 동치미 (600kcal)	백미밥 부대찌개 채소달걀찜 한식잡채 아삭이고추된장무침 깍두기 (594kcal)	백미밥 콩나물국 캔 콩치양념조림 어묵볶음 연근흑임자무침 동치미 (555kcal)	백미밥 순두부김치국 새우살카레소스 세발나물전 양파장아찌 깍두기 (689kcal)
오전 간식	야채죽	브로콜리죽	흑임자죽	호박죽	들깨죽	콩나물죽
오후 간식	떡&음료	과일&음료	빵&음료	마시는요플레	과일&음료	두유
구분	월(12.22)	화(12.23)	수(12.24)	목(12.25)	금(12.26)	토(12.27)
점심 식단	잡곡밥 온도토리묵국 쇠불고기 해물완자조림 근대나물 백김치 (680kcal)	잡곡밥 황태미역국 안동찜닭 느타리버섯볶음 무생채 배추김치 (553kcal)	잡곡밥 매콤어묵국 돼지고기수육 송송고추장아찌 상추파채겉절이 배추김치 (520kcal)	잡곡밥 미니우동 쇠갈비찜 오징어간장볶음 들깨무나물 배추김치 (848kcal)	잡곡밥 시래기된장국 순살고등어구이 메추리알장조림 브로콜리나물 깍두기 (565kcal)	잡곡밥 닭곰탕 꼬막채소무침 우영채볶음 건취나물볶음 깍두기 (542kcal)
저녁 식단	잡곡밥 닭곰탕 어묵볶음 건곤드레볶음 상추양파겉절이 깍두기 (561kcal)	백미밥 두부찌개 채소달걀말이 연근조림 가지나물 깍두기 (613kcal)	백미밥 시금치된장국 순살가자미양념조림 병아리콩조림 소면채소무침 배추김치 (720kcal)	백미밥 참치김치찌개 훈제오리샐러드 고사리나물 숙주나물무침 깍두기 (644kcal)	백미밥 매생이굴국 닭살채소볶음 파리고추찜 배추나물 깍두기 (527kcal)	백미밥 순살감자탕 해물파전 도토리묵&양념장 애호박나물 깍두기 (697kcal)
오전 간식	야채죽	브로콜리죽	흑임자죽	호박죽	들깨죽	콩나물죽
오후 간식	떡&음료	과일&음료	빵&음료	마시는요플레	과일&음료	두유
구분	월(12.29)	화(12.30)	수(12.31)			
점심 식단	잡곡밥 다슬기국 닭갈비 브로콜리볶음 깻잎무쌈 깍두기 (500kcal)	잡곡밥 경상도식쇠고기국 생선까스&타르타르 S 파리고추찜 시금치나물 동치미 (672kcal)	잡곡밥 순살감자탕 주꾸미채소볶음 애호박나물 숙주나물무침 깍두기 (528kcal)			
저녁 식단	백미밥 순살대구탕 너비아니구이 마늘고추장무침 봄동겉절이 깍두기 (561kcal)	백미밥 홍합살국 달걀장조림 연근흑임자무침 김구이&달래양념장 배추김치 (545kcal)	백미밥 추어탕 두부양념조림 김치전 근대나물 깍두기 (680kcal)			
오전 간식	야채죽	브로콜리죽	흑임자죽			
오후 간식	떡&음료	과일&음료	빵&음료			

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

※ 경산시 어린이 사회복지 급식관리 지원센터 제공 식단표 참조