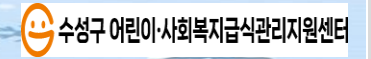


□ 발행처 : 수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터

□ 발행일 : 2024년 11월 18일

□ 발행인 : 영양팀 영양사

□ 출 처 : 식생활안전관리원



2024년 12월 표준 식단

시설명: 어르신노인요양시설

구분	1[일]	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
아침	백미밥 애호박전국 ⑨ 참치채소볶음 ⑤ 감자조림 ⑤⑥ 건파래자반 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 홍합살맑은국 ⑩⑪ 두부양념조림 ⑤⑥ 부들어묵볶음 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자다시마국 ⑤⑥ 낫알네리야끼소림 ⑤⑥⑧⑨ 들깨무나물 ⑤⑥ 봄동겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 유부된장국 ⑤⑥ 옛날소시지전 ①⑤⑥⑩ 잔멸치조림 ⑤⑥ 배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 맑은콩나물국 ⑤ 돼지고기메추리알상소림 ①⑤⑥⑧⑨ 쥐어채무침 ⑤⑥ 김구이/양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑩ 채소달걀찜 ① 숙갓두부무침 ⑤ 우엉조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 송농 닭살간장조림 ⑤⑥⑪ 진미채볶음 ⑤⑥⑩ 들깨무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오전간식	사과	우유미숫가루 ②⑤⑥	바나나	호상발효유 ②	감귤	사과	액상발효유 ②
점심	백미밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 삼치무조림 ⑤⑥ 우엉채볶음 ⑤⑥ 얼갈이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 실파달걀국 ①⑤⑥ 돼지고기쌈장볶음 ⑤⑥⑧⑨ 물만두/양념장 ⑤⑥⑩ 양배추부추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑪ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 유채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기뭇국 ⑤⑥⑩ 안동찜닭 ⑤⑥⑪ 사각어묵피망볶음 ⑤⑥ 치커리양파무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 애호박된장찌개 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑩ 청포묵/양념장 ⑤⑥ 청경채겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 청국장찌개 ⑤⑥ 돼지고기김치볶음 ⑤⑥⑧⑨ 오이무침 ⑤⑥ 양배추찜/쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 버섯맑은국 ⑤⑥ 가자미카레구이 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	카스텔라 ①②⑤⑥ 두유 ⑤	삶은달걀 ① 보리차	단호박범벅 ①②⑤ 두유 ⑤	롤케이크 ①②⑤⑥ 매실차	쌀과자 ⑤⑥ 두유 ⑤	팔호빵 ①②⑤⑥ 검은콩두유 ⑤	찐고구마 생강차
저녁	백미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 우렁된장찌개 ⑤⑥ 돼지고기사태찜 ⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 사골우거지국 ⑤⑥⑩ 채소달걀찜 ① 연근조림 ⑤⑥ 열무된장나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 순두부백탕 ⑤ 갈치조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 세발나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 북엇국 ①⑤⑥ 마파두부 ⑤⑥⑩⑪ 게맛살팽이버섯전 ①⑤⑥⑧ 부추양파무침 배추김치 ⑨	백미밥 육개장 ⑤⑥⑩ 고등어구이 ⑤⑦ 채소베이컨볶음 ⑤⑩ 애호박나물 ⑨ 배추김치 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤⑥ 오삼불고기 ⑤⑥⑩⑪ 브로콜리피망볶음 ⑤ 상추겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
열량/단백질 (kcal/g)	1976/87	2131/98	1965/74	2179/94	2069/83	2040/82	1969/75

구분	8[일]	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
아침	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 채소달걀말이 ①⑤ 잔멸치호두볶음 ⑤⑥⑭ 파래무채무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 쇠고기묵국 ⑤⑥⑯ 참치채소볶음 ⑤ 볼어묵조림 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥⑯ 돼지고기사태찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 오복지들기름무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤ 해물완자전 ①⑤⑥⑨⑰ 달걀스크램블 ①⑤ 유채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 시래기된장국 ⑤⑥ 두부달걀구이 ①⑤ 참치김치볶음 ⑤⑨ 열무나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 어묵숙갓국 ⑤⑥ 오징어굴소스볶음 ⑤⑥⑰⑱ 브로콜리깨무침 양념깻잎지 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 송농 닭살피망볶음 ⑤⑥⑮ 진미채무침 ⑤⑥⑰ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오전간식	바나나	감귤	두유 ⑤	단감	호상발효유 ②	바나나	액상발효유 ②
점심	백미밥 1/2 잔치국수 ⑤⑥⑨ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑰ 아삭이고추된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 홍합살미역국 ⑤⑥⑱ 돼지고기카레소스 ⑤⑥⑩ 치킨너겟 ①⑤⑥⑮ 양상추샐러드/오리엔탈 드레싱 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	탄탄zero 백미밥 감자양파국 ⑤⑥ 갈치구이 ⑤⑥ 청포묵김가루무침 ⑤⑥ 시래기된장지짐 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑱ 무생채 상추쌈/쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 순살닭갈비 ⑤⑥⑮ 무조림 ⑤⑥ 건취나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 순두부백탕 ⑤ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 미니새송이버섯볶음 ⑤⑥ 근대나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 열갈이된장국 ⑤⑥ 돼지고기폭찜 ⑤⑥⑩⑫⑱ 콩나물무침 ⑤ 상추겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	잼식빵 ①②⑤⑥ 두유 ⑤	약과 ⑤⑥ 우유율무차 ②	쌀과자 ⑤⑥ 보리차	찐감자 검은콩두유 ⑤	커스터드푸딩 ①②⑤ 녹차	프렌치토스트 ①②⑤⑥ 두유 ⑤	양갱 ⑤⑥ 둥글레차
저녁	백미밥 바지락살맑은국 ⑮ 돼지고기폭찜 ⑤⑥⑩⑫⑱ 감자조림 ⑤⑥ 부추양파무침 배추김치 ⑨	백미밥 들깨무침국 ⑤⑥ 낙지볶음 ⑤⑥ 연두부/양념장 ⑤⑥ 숙갓나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 버섯들깨국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 오이사과무침 ⑤⑥ 간장깻잎지 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 부대찌개 ⑤⑥⑨⑩ 삼치조림 ⑤⑥ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 열갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 동태매운탕 ⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 도라지무침 ⑤⑥ 건파래볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 2/3 청국장찌개 ⑤⑥ 돼지고기고추잡채/꽃빵 ⑤⑥⑩⑰ 감자조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 애호박새우젓국 ⑨ 쇠고기팽이버섯볶음 ⑤⑥⑱ 볼어묵조림 ⑤⑥ 세발나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
열량/단백질 (kcal/g)	2055/87	2144/84	1922/81	2044/86	1965/94	2055/86	2038/86

구분	15[일]	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]	21[토] 동지
아침	백미밥 홍합살묵국 ⑩ 메추리알파리고추장조림 ①⑤⑥ 물만두/양념장 ⑤⑥⑩ 배추된장나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 섭산적구이 ⑤⑥⑩⑫ 숙갓두부무침 ⑤ 우영조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 모듬어묵국 ⑤⑥ 달걀스크램블 ①②⑤ 새우살브로콜리볶음 ⑤⑨ 유채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 바지락맑은국 ⑩ 미트볼토마토소스조림 ②⑤⑥⑩⑫⑫ 우영채볶음 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기묵국 ⑤⑥⑫ 참치채소볶음 ⑤ 연두부/양념장 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 청국장찌개 ⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑫ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 근대나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 송농 쇠불고기 ⑤⑥⑫ 연근땅콩조림 ④⑤⑥ 숙갓나물 배추김치 ⑨
오전간식	바나나	사과	호상발효유 ②	두유 ⑤	단감	우유미숫가루 ②⑤⑥	검은콩두유 ⑤
점심	백미밥 1/2 유부우동 ⑤⑥ 돈까스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑫ 오이부추겉절이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 복엇국 ⑤⑥ 콩나물돼지고기볶음 ⑤⑥⑩ 늙은호박전 ⑤⑥ 무생채 배추김치 ⑨	백미밥 순두부찌개 ⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑫ 미역줄기볶음 ⑤ 오이무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 고등어카레구이 ⑤⑥⑦ 고구마맛탕 ⑤ 세발나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 삼치구이 ⑤ 파프리카햄볶음 ⑤⑩ 브로콜리깨무침 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 사골우거지국 ⑤⑥⑫ 오삼불고기 ⑤⑥⑩⑫⑫ 숙주나물무침 ⑤⑥ 양념깻잎지 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 시래기된장국 ⑤⑥ 훈제오리채소무침 ⑤⑥ 애호박새우젓볶음 ⑨ 깻잎/쌈무 깍두기 ⑨
오후간식	꿀호떡 ②④⑤⑥ 두유 ⑤	모닝빵 ①②⑤⑥ 검은콩두유 ⑤	쌀과자 ⑤⑥ 동글레차	단호박팥찜 녹차	카스타드 ①②⑤⑥ 두유 ⑤	삶은달걀 ① 매실차	단팥죽 나박물김치 ⑥⑨
저녁	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑫ 채소달걀찜 ① 도토리묵/양념장 ⑤⑥ 봄동나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑫ 갈치구이 ⑤⑥ 애스타리버섯볶음 ⑤⑥ 부추양파무침 깍두기 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 동태무조림 ⑤⑥ 마늘종맛살볶음 ①⑤⑥⑧ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자양파국 ⑤⑥ 돼지고기피망볶음 ⑤⑥⑩ 청포묵김무침 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑫ 새송이버섯볶음 ⑤ 들깨무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 북어미역국 ⑤⑥ 콩치김치찜 ⑤⑥⑨ 감자채볶음 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 동태찌개 ⑤⑥ 치즈달걀말이 ①②⑤ 애스타리버섯볶음 ⑤⑥ 치커리유자무침 배추김치 ⑨
열량/단백질 (kcal/g)	2072/81	2085/92	1858/79	2017/70	1979/86	1982/89	2128/88

구분	22[일]	23[월]	24[화]	25[수] 성탄절	26[목]	27[금]	28[토]
아침	백미밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 닭살단호박조림 ⑤⑥⑬ 파래무채무침 방풍나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 복엇국 ⑤⑥ 오징어볶음 ⑤⑥⑬ 연두부/양념장 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 사골우거지국 ⑤⑥ 채소달걀찜 ① 불어묵조림 ⑤⑥ 양배추들깨볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 순두부백탕 ①⑤ 돼지고기사태찜 ⑤⑥⑩ 표고버섯볶음 ⑤⑥ 세발나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부된장국 ⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑩⑩⑯ 감자조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 홍합살맑은국 ⑩ 메추리알곤약조림 ①⑤⑥ 새우살피망볶음 ⑤⑥⑨ 김가루쪽파무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 송농 계살달걀찜 ①⑤⑥⑧ 불어묵조림 ⑤⑥ 애호박나물 ⑨ 배추김치 ⑨
오전간식	호상발효유 ②	사과	우유미숫가루 ②⑤⑥	단감	검은콩두유 ⑤	감귤	액상발효유 ②
점심	백미밥 순두부찌개 ①⑤ 고등어구이 ⑤⑦ 도토리묵무침 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돼지고기우영볶음 ⑤⑥⑩ 감자조림 ⑤⑥ 열갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 부대찌개 ⑤⑥⑨⑩ 삼치엿장조림 ⑤⑥ 파리고추찜 ⑤⑥ 양념깻잎지 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥⑨ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 김치전 ①⑤⑥⑨ 유채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 달걀싹파국 ① 코다리양념찜 ⑤⑥ 연근조림 ⑤⑥ 봄동나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 1/2 들깨수제비 ⑤⑥⑨ 새우까스/타르타르소스 ①⑤⑥⑨ 도토리묵무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 사골우거지국 ⑤⑥⑯ 가자미양념찜 ⑤⑥ 연근땅콩조림 ④⑤⑥ 치커리오이생채 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	꽃감 생강차	구운달걀 ① 두유 ⑤	채소호빵 ⑤⑥⑩⑯⑯ 보리차	생크림케이크 ①②⑤⑥ 두유 ⑤	쌀과자 ⑤⑥ 녹차	카스텔라 ①②⑤⑥ 두유 ⑤	고구마맛탕 ⑤ 매실차
저녁	백미밥 버섯된장국 ⑤⑥ 차돌박이숙주볶음 ⑤⑥⑯ 사각어묵볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기묵국 ⑤⑥⑯ 가자미양념찜 ⑤⑥ 베이컨피망볶음 ⑤⑩ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ⑤⑥⑬ 마카로니콘샐러드 ①⑤⑥ 근대나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 돼지고기고추장찌개 ⑤⑥⑩ 채소달걀말이 ①⑤ 물만두/양념장 ⑤⑥⑩ 열갈이겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 맑은콩나물국 ⑤ 돼지고기통마늘볶음 ⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음 ⑤ 상추/쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 시래기된장국 ⑤⑥ 갈치구이 ⑤⑥ 브로콜리초무침 ⑤⑥ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 두부새우젓국 ⑤⑨ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑯ 한식잡채 ⑤⑥⑩ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
열량/단백질 (kcal/g)	1984/77	2023/96	2140/82	2123/83	2181/105	2071/94	2128/81

구분	29[일]	30[월]	31[화]				
아침	백미밥 콩나물김치국 ⑤⑨ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑫ 쥐어채무침 ⑤⑥ 양배추들깨볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 미트볼채소볶음 ②⑤⑥⑩⑫ 채소달걀찜 ① 도시락김 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기묵국 ⑤⑥⑬ 콩치시래기조림 ⑤⑥ 감자채당근볶음 ⑤ 유채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	카카오톡 채널에서 12월 식단표와 레시피를 확인할 수 있어요 	*식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. *알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다. *쌀밥과 잡곡밥은 서로 대체 가능합니다. *김치류(배추김치, 깍두기, 열무김치, 석박지, 백나박김치 등) 는 서로 대체 가능합니다. *탄탄zero식단 : 탄소배출을 줄이기 위해 난류, 해산물류, 콩류, 채소류 위주로 구성된 저탄소식단		
오전간식	우유미숫가루 ②⑤⑥	호상발효유 ②	사과				
점심	백미밥 애호박된장찌개 ⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 맛살브로콜리볶음 ①⑤⑥⑧ 봄동겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 뼈해장국 ⑤⑥⑩ 고등어구이 ⑤⑦ 새송이버섯볶음 ⑤ 열갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩ 돼지고기양파볶음 ⑤⑥⑩ 배추전 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨				
오후간식	바나나 녹차	찐고구마 동굴레차	전병 ⑤⑥ 두유 ⑤				
저녁	백미밥 북어미역국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 울방개묵무침 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 순두부백탕 ⑤ 훈제오리부추무침 우영채볶음 ⑤⑥ 깻잎/쌈무 배추김치 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 순살안동찜닭 ⑤⑥⑮ 파리고추멸치볶음 ⑤⑥ 세발나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				
열량/단백질 (kcal/g)	1969/88	2055/100	2190/102				

<원산지 표시>

쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩류			콩가공품
백미	현미	흑미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지
산	산	산	산		산	산	산
배추김치		겉절이					
배추	고춧가루	얼갈이	봄동	고춧가루			
산	산	산	산	산			
축산물							
쇠고기			돼지고기	닭고기			
한우	육우	외국산					
산	산	산	산	산			
수산물							
명태(동태)	명태(코다리)	오징어	갈치	고등어	낙지		
산	산	산	산	산	산		
식육가공품							
미트볼	베이컨	훈제오리	사골(우사골,우잡뼈)	동그랑땡	떡갈비	돈까스	햄
산	산	산	산	산	산	산	산
식육가공품							
비엔나	너비아니	치킨너겟	섭산적				
산	산	산	산				
수산물가공품							
참치캔(다랑어)	진미채(오징어)	해물완자(오징어)					
산	산	산					

※ 시설에서 사용하는 식재료에 따라 원산지와 식품 알레르기 표시 항목이 다를 수 있으므로 확인 후 수정 사용