

식단표

2026년 10월

미소재가노인복지센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3 개천절	
						아침(780kcal)	점심(568kcal)	아침(668kcal)	점심(573kcal)	아침(542kcal)	점심(624kcal)
						흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기뭇국 순살닭찜 그린빈볶음 우유 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 건새우맑은국 제육볶음 컬리플라워볶음 오이고추쌈장무침 나박김치	흰쌀밥/잡곡밥 송능 쇠고기피망볶음 단호박찜 죽순나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 쭈갓어묵국 두부구이&양념장 시래기 지짐 토란대나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 감자된장국 메추리알곤약조림 미니 된나물 무생채 배추김치	(일품)잔치국수 멸치주먹밥 옥수수채소튀김 치커리유자청무침 배추김치
						저녁(613kcal)	간식	저녁(679kcal)	간식	저녁(779kcal)	간식
						흰쌀밥/잡곡밥 콩가투아육국 해물채소볶음 감자조림 꽃맛샐러드 배추김치	치즈케이크	흰쌀밥/잡곡밥 새우젓대파국 돼지고기수육 애너트리버섯볶음 양념깻잎지 배추겉절이	피자빵	흰쌀밥/잡곡밥 홍합탕 차돌박이숙주볶음 영양콩법떡 양파찜무침 열무김치	토마토슬라이스
5 대체공휴일(10.3)		6		7		8		9 한글날		10	
아침(648kcal)	점심(558kcal)	아침(592kcal)	점심(538kcal)	아침(662kcal)	점심(555kcal)	아침(666kcal)	점심(652kcal)	아침(535kcal)	점심(581kcal)	아침(589kcal)	점심(614kcal)
흰쌀밥/잡곡밥 돼지고기들깨탕 두부땅콩조림 쌈이떡갈 취나물무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 알갈이된장국 닭볶음탕 곤약표고버섯조림 미늘종무침 물김치	흰쌀밥/잡곡밥 맑은꽃게탕 돈육파프리카볶음 도토리묵무침 오복치 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 가오리양념찜 감자당근채볶음 매실장아찌 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 대파크림스프 쇠고기굴소스볶음 느타리버섯나물 상추겉절이 배추김치	(일품)하이라이스 가쓰오두부국 만두탕수 단무지무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 근대국 닭살채소간장찜 청경채무침 두유 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 쇠고기육전 시금치나물 방풍나물무침 물김치	흰쌀밥/잡곡밥 사골찜국 삼치불고기 고춧잎나물 브로콜리죽임자무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 북엇국 한식잡채 우거지 지짐 도라지 오이무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 스크램블에그&케첩 목이버섯볶음 콩나물파채무침 배추김치	(일품)칼국수 후리가게주먹밥 너비아나구이 양념고추지 파김치
저녁(725kcal)	간식	저녁(692kcal)	간식	저녁(499kcal)	간식	저녁(640kcal)	간식	저녁(684kcal)	간식	저녁(657kcal)	간식
흰쌀밥/잡곡밥 바지락국 우삼겹부추무침 피망채볶음 알마늘절임 배추김치	양갱	흰쌀밥/잡곡밥 부대찌개 치즈달걀말이 아욱나물 콘샐러드 열무김치	시리얼&우유	흰쌀밥/잡곡밥 열무맑은국 오징어채소볶음 숙순나물 토란대나물 나박김치	초코머핀	흰쌀밥/잡곡밥 다시마젓국 목살김치두루치기 파리 고추찜 양배추채무침 배추김치	사과	흰쌀밥/잡곡밥 들깨채소국 훈제오리볶음 고구마 양탕 방아잎무침 열무김치	미니붕어빵	흰쌀밥/잡곡밥 보리새우무국 돈육볶음 부들어묵볶음 참나물무침 배추김치	바나나
12		13		14		15		16		17	
아침(514kcal)	점심(593kcal)	아침(533kcal)	점심(628kcal)	아침(540kcal)	점심(752kcal)	아침(584kcal)	점심(647kcal)	아침(570kcal)	점심(648kcal)	아침(623kcal)	점심(504kcal)
흰쌀밥/잡곡밥 다시마양파국 짜장닭볶음 고사리조림 새싹채소무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 미소장국 돈육참쌀구이 애너트리버섯나물 명이나물무침 파김치	흰쌀밥/잡곡밥 얼갈이맑은국 임연수엇장조림 미늘종볶음 오이생채 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 콩비지백탕 크래미달걀찜 연근 아몬드조림 근대무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 시래기국 두부채소찜 세발나물무침 절게다진오징어젓 배추김치	(일품)고기국수 1/2보리밥 해물파전 양파초절임 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 황태국 쇠고기 버섯볶음 애호박나물 유산균음료 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 건새우된장국 안동찜닭 더덕채구이 파일샐러드 동치미	흰쌀밥/잡곡밥 새우살맑은국 수제비국 가짜 미구이 표고버섯볶음 청경채겉절이 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 가짜 미구이 참나물무침 파프리카무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 송능 쇠고기장조림 잔멸치 고추장볶음 브로콜리 초무침 배추김치	(일품)무밥&양념장 된장찌개 주꾸미 야채볶음 미역줄기볶음 물김치
저녁(706kcal)	간식	저녁(630kcal)	간식	저녁(619kcal)	간식	저녁(633kcal)	간식	저녁(631kcal)	간식	저녁(589kcal)	간식
흰쌀밥/잡곡밥 곰국 순대채소볶음 열무나물 유부맛살생채 배추김치	버터कु키	흰쌀밥/잡곡밥 울갱이된장국 차돌마늘볶음 죽순나물 양배추쌈&쌈장 배추겉절이	단호박죽	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 오리주물럭 건곤드레나물 아삭이 고추무침 나박김치	키위슬라이스	흰쌀밥/잡곡밥 어묵국 단호박돈시태조림 견과류볶음 콩나물무침 배추김치	단팥빵	흰쌀밥/잡곡밥 유부김치국 들깨백물고기 그린빈볶음 올방개 목무침 열무김치	파매기	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기 팥국 두부쌈장구이 시금치볶음 민가 다 버섯나물 배추김치	씨없는포도

19		20		21		22		23		24	
아침(674kcal)	점심(592kcal)	아침(682kcal)	점심(582kcal)	아침(611kcal)	점심(686kcal)	아침(631kcal)	점심(706kcal)	아침(499kcal)	점심(684kcal)	아침(629kcal)	점심(535kcal)
흰쌀밥/잡곡밥 사골우거지국 두부양념조림 참치통마늘볶음 마늘중무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 미니우동국 닭살유자구이 옥수수볶음 적채무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 양송이스프 쇠고기당근볶음 방풍나물 브로콜리흑임자무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 다시마양파국 동태살콩나물찜 고구마건과조림 세발나물오이무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 매추리알장조림 애호박맛살볶음 낙지젓무침 배추김치	(일품)짜장밥 백김밥국 참쌀당수육 양상추유자청샐러드 깍두기	흰쌀밥/잡곡밥 썩갠어묵국 돼지고기된장볶음 청경채들깨무침 오들레 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 아육국 쇠갈비찜 열무나물 도라지채무침 물김치	흰쌀밥/잡곡밥 근대된장국 콩치무조림 가지볶음 오이지무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 뼈해장국 녹두전 컬리플라워볶음 고추염양념무침 열무김치	흰쌀밥/잡곡밥 순두부백탕 쇠불고기 감자채볶음 치커리겉절이 배추김치	(일품)은메밀국수 채소주먹밥 물만두&2장 락교무침 배추김치
저녁(573kcal)	간식	저녁(688kcal)	간식	저녁(656kcal)	간식	저녁(547kcal)	간식	저녁(572kcal)	간식	저녁(562kcal)	간식
흰쌀밥/잡곡밥 들깨채소국 간장물고기 총알버섯조림 상추겉절이 파김치	————— 파인애플슬라이스	흰쌀밥/잡곡밥 된장찌개 훈제오리볶음 얼갈이나물 천사채샐러드 열무김치	————— 가장떡&보리차	흰쌀밥/잡곡밥 유부장국 쇠고기산적 우엉조림 취나물무침 배추김치	————— 검은콩두유	흰쌀밥/잡곡밥 복어찜국 두부구이&양념장 토란대지침 김자반 배추김치	————— 방울토마토	흰쌀밥/잡곡밥 바지락맑은국 닭갈비 새송이버섯볶음 쌈무 배추김치	————— 과일푸딩	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물김치국 갈치구이 단호박꿀찜 참나물된장무침 나박김치	————— 찰보리빵
26		27		28		29		30		31	
아침(603kcal)	점심(567kcal)	아침(593kcal)	점심(700kcal)	아침(521kcal)	점심(614kcal)	아침(638kcal)	점심(641kcal)	아침(642kcal)	점심(594kcal)	아침(704kcal)	점심(442kcal)
흰쌀밥/잡곡밥 크림스프 떡갈비채소볶음 썩갠나물 다시마튀각 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 게살탕 마파두부 가지양념찜 짜사이무침 물김치	흰쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 고등어조림 호박고지나물 콩나물무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 쇠고기폭찬 죽순볶음 푸실리샐러드 깍두기	흰쌀밥/잡곡밥 맑은김치국 돈육근과볶음 굴소스버섯조림 청경채겉절이 배추김치	(일품)비빔밥 청국장찌개 달걀후라이 햄채소볶음 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 부추달걀탕 두부엿장조림 근대나물 우유 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 콩가루배추국 느타리돈육두루치기 고사리볶음 고춧잎나물 나박김치	흰쌀밥/잡곡밥 아육국 그린빈쇠고기볶음 사각어묵조림 김구이 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 맑은채개장 닭봉조림 얼갈이된장지짐 더덕채무침 파김치	흰쌀밥/잡곡밥 순두부들깨탕 오리불고기 건새우조림 새콤오이무침 배추김치	(일품)떡만둣국 1/2쌀밥 오징어초무침 숙주나물 열무김치
저녁(620kcal)	간식	저녁(608kcal)	간식	저녁(610kcal)	간식	저녁(566kcal)	간식	저녁(679kcal)	간식	저녁(559kcal)	간식
흰쌀밥/잡곡밥 모듬버섯국 돼지목살구이 멸치버터볶음 상추&쌈장 배추김치	————— 꿀호떡	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 닭안심채소볶음 고구마맛탕 양념깻잎지 배추김치	————— 감귤	흰쌀밥/잡곡밥 홍합맑은국 쇠고기밤조림 들깨무나물 참나물흑임자무침 열무김치	————— 바나나우유	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기뭇국 순살아귀찜 연근조림 브로콜리숙회 배추김치	————— 소보로빵	흰쌀밥/잡곡밥 실령탕 매일전병 건부지갱이나물 잘게다진오징어젓 배추김치	————— 사과	흰쌀밥/잡곡밥 호박새우젓국 삼겹살통마늘볶음 매콤감자조림 파채절임 배추김치	————— 크레커

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

※ [시설]부천시어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표