

김해재활 식단표 (중식)

2026년 10월

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1	2	3
			쌀밥 시락국 불고기 상추고추 부주전 오이무침 김치	쌀밥 부대찌개 비빔나물 계란 김가루 고추장 김치	쌀밥 신김치콩나물국 자반고등어구이 얼갈이겉절이 참나물두부무침 김치
5	6	7	8	9	10
쌀밥 김치찌개 오리훈제복음 햄스크램블에그 곤약야채무침 애호박볶음 김치	쌀밥 시락국 불고기 생선가스 쌈 무생채 김치	쌀밥 소고기무국 닭조림 양상추샐러드 두부구이/양념장 열무산초나물 김치	쌀밥 미역국 돈가스 해물찜 얼갈이부추겉절이 감자볶음 김치	쌀밥 된장찌개 갈비찜 숙주나물 야채고로케/케첩 우영조림 -김치	쌀밥 짜장 계란파국 잡채 단무지 계란후라이 김치 오이생채
12	13	14	15	16	17
쌀밥 미역국 닭조림 양상추샐러드 튀김 애호박볶음 김치	쌀밥 시락국 불고기 양상추샐러드 상추/고추 도라지무침 김치	쌀밥 신김치콩나물국 떡갈비 단호박조림 파리고추볶음 열무나물 김치	쌀밥 순두부국 닭갈비 두부조림 미역줄기볶음 양배추쌈 김치	비빔밥 비빔나물 계란후라이 김가루/고추장 김치	쌀밥 순두부찌개 수육 상추/고추 콩나물무침 김치/계란찜
19	20	21	22	23	24
쌀밥 소고기탕국 코다리조림 어묵조림 콩나물비빔장 꼬마연두부 김치	쌀밥 미역국 수제돈가스 마카로니샐러드 해물찜 부추산적 김치	쌀밥 시락국 불고기 양배추쌈 다시마 고구마맛탕 무생채	쌀밥 피홍합탕 닭조림 해쉬브라운/케첩 건파래잔파무침 숙주나물 김치	쌀밥 어묵국 카레 단무지 생선가스 샐러드 김치	쌀밥 소고기전골 늪은호박전 감자조림 가지볶음 오이무침 김치
26	27	28	29	30	31
쌀밥 수제비 김치불고기 연근튀김 콩나물무침 콘맛샐러드 김치	쌀밥 소고기무국 닭조림 부추전 양배추겉절이 감자사라다 김치	쌀밥 시락국 탕수육 떡볶이 얼갈이나물 김치	쌀밥 미역국 불고기 상추고추쌈 감자볶음 얼갈이부추겉절이 김치	쌀밥 비빔나물 계란후라이 김가루/고추장 순두부찌개 김치	쌀밥 오뎅국 오징어볶음 계란스크램블 열무나물 김가루잔파무침 김치

※모든 식단에는 밥과 김치가 포함되어 있습니다

※대상자에 맞게 다진식/일반식으로 구분되어 제공됩니다

※수급자의 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다

※김해재활은 나라케이터링과 협약하여 위탁급식을 사용합니다 (식단표 나라케이터링제공)

※ 특정 식품의 알레르기가 있는 대상자들은 사무실로 연락 부탁드립니다

난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣

김해재활 식단표 (석식)

2026년 10월

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1	2	3
			쌀밥 김치찌개 오리훈제볶음 참나물두부무침 순대볶음 멸치조림 김치	쌀밥 소고기탕국 갈비찜 감자사라다 고로케 열무나물 김치	쌀밥 근대된장국 장조림 오이무침 두부조림 가지볶음 김치
5	6	7	8	9	10
쌀밥 된장찌개 소불고기 떡산적 고추치볶음 깻잎지 김치	쌀밥 안심장조림 생선가스 순대야채볶음 얼갈이나물 콩자반 김치	쌀밥 오징어무국 코다리엿장조림 치킨너겟 멸치볶음 가지나물 김치	쌀밥 바지락무국 코다리엿장조림 시래기된장조림 오이무침 동그랑땡전 김치	쌀밥 김치콩나물국 닭다리살야채볶음 툇두부무침 메추리알조림 열무나물 김치	쌀밥 코다리무국 함박스테이크 감자조림 김치 두부구이 무말랭이
12	13	14	15	16	17
쌀밥 김치찌개 소불고기 감자조림 된장깻잎지 얼갈이무침 김치	쌀밥 가자미조림/양념장 오리훈제볶음 양배추쌈 참나물겉절이 너비아니구이 김치	쌀밥 된장찌개 갈비찜 물만두/초간장 가지볶음 취나물무침 김치	쌀밥 시금치된장국 소불고기 오색전 무나물 도토리묵/간장 김치	쌀밥 청국장 오리훈제볶음 브로콜리두부무침 열무나물 어묵조림 김치	쌀밥 콩나물국 두루치기 쌈채소 계란찜 무생채 김치
19	20	21	22	23	24
쌀밥 된장찌개 닭다리살야채볶음 오이무침 계란스크램블 얼갈이나물 김치	쌀밥 복어계란국 대패삼겹볶음 계란두부부침 고줄기볶음 파래무침 김치	쌀밥 오징어무국 갈비찜 튀김 숙주나물 알배추쌈 김치	쌀밥 소고기무국 가자미구이/양념장 애호박볶음 오징어야채무침 멸치조림 김치	쌀밥 김치찌개 소불고기 콩나물무침 잡채 무말랭이 김치	쌀밥 청국장 콩치무조림 계란말이 숙주나물 어묵볶음 김치
26	27	28	29	30	31
쌀밥 된장찌개 성어엿장조림 도라지볶음 계란찜 오이무침 김치	쌀밥 고추장찌개 안심장조림 가지나물 어묵조림 버섯호박볶음 김치	쌀밥 어묵국 갈비찜 양상추샐러드 부추산적 숙주나물 김치	쌀밥 복어계란국 오리훈제볶음 두부조림 물파래무침 참나물무침 김치	쌀밥 소고기탕국 소불고기 오색전 얼갈이된장무침 도토리묵/간장 김치	쌀밥 콩나물국 고등어구이 김치전 숙주나물 치킨너겟 김치

※ 모든 식단에는 밥과 김치가 포함되어 있습니다

※ 대상자에 맞게 다진식/일반식으로 구분되어 제공됩니다

※ 수급자의 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다

※ 김해재활은 나라케이터링과 협약하여 위탁급식을 사용합니다 (식단표 나라케이터링제공)

※ 특정 식품의 알레르기가 있는 대상자들은 사무실로 연락 부탁드립니다

난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣