

10월 식단표

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터

▶담당: 영양팀

▶발행일: 2026. 9. 14.

색달노인복지센터

구분					1[목]	2[금]	3[토]
오전간식					김치죽	흑임자죽	채소스프죽
점심					잡곡밥 새우살맑은국 물만두+양념장 청포묵무침 가지볶음 배추김치	잡곡밥 조갯살맑은국 삼치조림 감자채볶음 브로콜리사과샐러드 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 소고기당면볶음 우영조림 배추나물 채소모듬피클
오후간식					잼모닝빵, 저지방우유	잔치국수	마들렌, 보리차
열량/단백질					902.6/39.7	842.2/37.9	963.8/32.6
구분	4[일]	5[월]	6[화]	7[수]	8[목]	9[금]	10[토]
오전간식	너타리버섯죽	흰죽	두유죽	크림스프죽	참깨죽	녹두죽	채소죽
점심	잡곡밥 홍합살맑은국 두부조림 도라지볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 무맑은국 닭살간장조림 깻잎볶음 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 흰살생선양파국 다진소고기장조림 콩나물볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥 늪은호박된장국 훈제오리구이 무나물 부추나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 제육볶음 상추무침 김자반 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 새우굴소스볶음 도토리묵+양념장 애호박무침 배추김치	잡곡밥 바지락맑은국 소고기배추볶음 깻잎나물 청경채나물 배추김치
오후간식	짜장떡볶이, 둥글레차	카스텔라, 저지방우유	토마토소스스파게티	못난이주먹밥, 결명자차	찐고구마, 식혜	밤식빵, 저지방우유	바람떡, 옥수수차
열량/단백질	889.5/37.2	768.6/40.5	892.6/43.2	878.1/30.6	977.4/27.7	1029.2/52	845.9/42.3
구분	11[일]	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식		애호박죽	흑임자죽	흰죽	채소죽	우유죽	참깨죽
점심	휴관	잡곡밥 두부된장찌개 삼치살구이 견과류시금치무침 근대나물 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 돼지고기수육+쌈장 툇무침 깻잎지 배추김치	소고기채소비빔밥+양념장 잡곡밥 애호박된장국 곤약게맛살샐러드 김자반 배추김치	잡곡밥 유부된장국 닭살데리야끼볶음 견취나물볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 주꾸미채소간장볶음 상추무침 도라지들깨나물 배추김치	잡곡밥 북어파국 두부엿장조림 양배추볶음 고사리나물 채소모듬피클
오후간식		찐감자, 매실차	증편, 매실차	부추전, 보리차	파배기도넛, 저지방우유	시루떡, 오미자차	볶음우동
열량/단백질		753.9/34.6	796/41.9	700.1/24.5	822.6/40.7	863.5/38.3	905.5/35.2
구분	18[일]	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
오전간식	채소죽	두유죽	애호박죽	흑임자죽	소고기스프죽	흰죽	채소김죽
점심	잡곡밥 숙주맑은국 돼지고기된장볶음 메추리알샐러드 우영조림 배추김치	잡곡밥 너타리버섯된장국 안동찜닭 브로콜리숙회+흑임자소스 오이파프리카새콤무침 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 두부간장조림 가지구이 시금치나물 배추김치	잡곡밥 맑은동태탕 달걀대파찜 부추양파무침 얼갈이나물 채소모듬피클	잡곡밥 늪은호박된장국 훈제오리깻잎볶음 도토리묵+양념장 근대나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 생선가스+타르타르소스 숙갯나물 배추김치	잡곡밥 순댓국 새우살채소조림 시금치들깨무침 콩나물무침 배추김치
오후간식	쌀과자, 매실차	참치김가루주먹밥, 옥수수차	완두앙금빵, 저지방우유	찐고구마, 둥글레차	칼국수	핑거스틱빵, 저지방우유	잔가지떡, 결명자차
열량/단백질	954.4/38.3	959.8/42.8	852.8/35.7	816.7/34.9	971.4/39.2	932/36.5	950.3/50.3
구분	25[일]	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식		김치죽	우유죽	흑임자죽	채소죽	늪은호박죽	무죽
점심	휴관	잡곡밥 닭살무국 두부지짐 애호박볶음 깻잎된장무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 해물동그랑땡 브로콜리무침 고사리나물 배추김치	새우살채소볶음밥 잡곡밥 근대된장국 닭가슴살개소스무침 우영조림 배추김치	잡곡밥 조갯살맑은국 달걀채소말이 감자샐러드 부추나물 배추김치	잡곡밥 보말국 흰살생선전 파프리카새콤무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 돼지불고기 건파래볶음 얼갈이나물 채소모듬피클
오후간식		채소전, 매실차	슈크림빵, 보리차	간장떡볶이, 현미녹차	카스타드, 저지방우유	쌀국수	찐고구마, 저지방우유
열량/단백질		777.3/34.5	854.6/34.9	815.5/42.9	901.1/34.3	924.7/41	901.4/34.9

▶ 상기 식단은 식사제 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.