

식단표

2025년 08월

(주)백양재활주간보호센터

구분					금(08.01)	토(08.02)
점심 식단					흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기국 오징어볶음 브로콜리나물 무생채 배추김치 (626kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은아귀탕 미트볼케찹볶음 강낭콩조림 간장고추치 배추김치 (693kcal)
저녁 식단					흰쌀밥/잡곡밥 팽이버섯맑은국 고등어시래기조림 피망잡채 다시마숙쌈 배추김치 (701kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 가지냉국 쇠고기참쌀구이 숙주나물 파채겉절이 배추김치 (634kcal)
오전 간식					브로콜리죽	호상요구르트
오후 간식					참외	카스테라&저지방우유
구분	월(08.04)	화(08.05)	수(08.06)	목(08.07)	금(08.08)	토(08.09)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 근대된장국 훈제오리볶음 열무나물 다시마채무침 배추김치 (630kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 우무묵콩국 돼지고기야채볶음 느타리버섯나물 상추겉절이 배추김치 (656kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기뭇국 야채닭볶음 잔멸치볶음 깻잎겉절이 배추김치 (681kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청경채맑은국() 고등어구이 숙주나물무침 구이김&양념장 배추김치 (602kcal)	쇠고기카레덮밥 우동장국 야채동그랑땡 양상추샐러드 배추김치 (697kcal)	흰쌀밥 1/2공기 장각닭죽 브로콜리나물 파프리카초무침 배추김치 (604kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 감자국 동태조림 애느타리버섯나물 오이생채 배추김치 (639kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은미역국 제육볶음 매콤콩나물무침 호박잎숙쌈 배추김치 (628kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 들깨채소국 해물찜 우영채조림 고구마범벅 배추김치 (624kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 뼈없는돈육감자탕 김치전 양파간장절임 부추겉절이 물김치 (617kcal)	채소짜장덮밥 게살탕 호두조림 오이지무침 배추김치 (613kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 돈육된장국 해물완자전 무나물볶음 아삭이고추무침 배추김치 (644kcal)
오전 간식	누룽지	장국죽	계란죽	김가루죽	브로콜리죽	호상요구르트
오후 간식	찜만두&보리차	시루떡&동굴레차	수제요거트	자두	카스테라&두유	모닝빵&저지방우유

구분	월(08.11)	화(08.12)	수(08.13)	목(08.14)	금(08.15)	토(08.16)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 부대찌개 치즈달걀말이 마늘쫄볶음 김자반 깍두기 (669kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기미역국() 춘천달걀비 연근조림 양상추샐러드 나박김치 (675kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 시금치연장국 차돌박이볶음 마늘장아찌 근대겉절이 배추김치 (669kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 실파맑은국() 탕수육 야채짜장 배추김치 (647kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 어묵국 가자미튀김 단배추나물 깍두기 (700kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 북엇국 대패삼겹숙주볶음 편우영조림 파채무침 배추김치 (660kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 곰국 두부양념조림 가지나물 부추생채 배추김치 (666kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 김치국 임연수찜 도토리묵&양념장 숙갓나물 파김치 (656kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 백콩비지탕 돼지고기장조림 숙주나물 다시마채무침 배추김치 (615kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 배춧국 새우채소볶음 애호박나물 연근흑임자샐러드 물김치 (635kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 사골팟국 순대볶음 깻잎겉절이 양파&쌈장 배추김치 (644kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 고추장찌개 우유달걀찜 콩나물볶음 아삭이고추된장무침 배추김치 (605kcal)
오전 간식	누룽지죽	오토밀죽	자죽	참깨죽	당근죽	호상요구르트
오후 간식	찐감자	무지개떡	수제요거트	어묵탕	포도	슈크림빵&저지방우유
구분	월(08.18)	화(08.19)	수(08.20)	목(08.21)	금(08.22)	토(08.23)
점심 식단	흰쌀밥1/2공기 크림스프 함박스테이크&소스 푸실리샐러드 배추김치 (646kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 물만둣국() 달걀찜 고구마순볶음 양파간장절임 배추김치 (603kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 연두부국 갈치조림 참나물볶음 토마토양상추무침 배추김치 (645kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국() 쇠불고기 상추쌈&쌈장 호박볶음 배추김치 (652kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 시락국 두부양념조림 한식잡채 다시마&양념장 배추김치 (674kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 추어탕 훈제오리볶음 애호박나물 오이무침 배추김치 (677kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 가지냉국 쇠고기채소볶음 파리고추찜 알배추겉절이 파김치 (642kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은쇠고기국 두부두루치기 잔멸치조림 무생채 배추김치 (693kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 김치찌개 오리주물럭 파프리카볶음 부추무침 깍두기 (664kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 팽이버섯맑은국 목살구이 시금치나물 파채겉절이 배추김치 (653kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 어묵국 주꾸미볶음 치커리사과무침 천사채마요샐러드 배추김치 (605kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기미역국 너비아니조림 무나물 깻잎겉절이 배추김치 (643kcal)
오전 간식	누룽지죽	장국죽	계란죽	김가루죽	브로콜리죽	호상요구르트
오후 간식	찐고구마	백설기	수제요거트	딸기샌드위치	방울토마토	단팥빵&저지방우유
구분	월(08.25)	화(08.26)	수(08.27)	목(08.28)	금(08.29)	토(08.30)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 버섯들깨국 꼬마떡갈비조림 고구마순볶음 오이생채 배추김치 (645kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 매콤쇠고기국() 토마토달걀볶음 잔멸치조림 콩나물무침 배추김치 (626kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 주꾸미연포탕 메밀전병&양념장 버섯볶음 참나물샐러드 배추김치 (650kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국() 묵은지닭찜 우영조림 미역줄기나물 동치미 (695kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청경채맑은국 마파두부볶음 애호박나물 견과류무침 배추김치 (662kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 비엔나소세지볶음 브로콜리나물 양파간장절임 배추김치 (683kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 실파맑은국 쇠고기호두볶음 마늘쫄조림 배추나물 동치미 (672kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 고추장찌개 두부부침&양념장 알감자조림 열무나물 배추김치 (679kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은닭개장 김말이강정 오징어젓갈 부추무침 깍두기 (649kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 뼈없는돈육감자탕 파전 시금치나물 마카로니샐러드 동치미 (645kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 들깨채소국 오징어당면볶음 건파래무침 숙주나물 배추김치 (624kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 김치찌개 달걀말이 명엽채조림 가지나물 나박김치 (697kcal)
오전 간식	누룽지죽	김가루죽	병아리죽	부추죽	야채죽	호상요구르트
오후 간식	초밥	증편	수제요거트	찐단호박	미니우동	식빵&저지방우유

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

※ 원산지 표시 : 쌀(참쌀, 현미, 흑미 등 잡곡) : 국내산

쌀가공품(누룽지) : 국내산

콩(두부, 순두부) : 국내산

콩가공품(콩비지) : 국내산

배추김치: 중국산

고춧가루 : 국내산

소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산

낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 조기 : 원양산

※ 부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표