

□ 발행처 : 수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터

□ 발행일 : 2026년 9월 17일

□ 발행인 : 영양팀 영양사

□ 출 처 : 식생활안전관리원



수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 10월 표준식 식단

시설명:어르신노인요양시설

구분					1[목]	2[금]	3[토] 개천절
조식	*1일 식단(간식포함) 에너지 기준 : 1800-2200kcal *1일 단백질 권장섭취량 : 65g *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) ㉠잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 등의 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있어 표기를 생략하였습니다. *백미밥과 잡곡밥은 서로 대체 가능합니다. *김치류(배추김치, 깍두기, 열무김치, 석박지, 백나박김치 등) 는 서로 대체 가능합니다. *탄산제로 식단 : 탄소배출을 줄이기 위해 난류, 해산물류, 콩류, 채소류 위주로 구성된 저탄소식단				백미밥 달걀실팍국 ① 비엔나소시지계첩조림 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 쥐어채볶음 ⑤⑥ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤ 들기름두부구이 ⑤ 참치김치볶음 ⑤⑨ 부추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 송능 돼지고기매추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 숙주맛살무침 ①⑤⑥⑧ 근대나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오전간식					검은콩두유 ⑤	배	호상발효유 ②
중식					백미밥 도토리묵국 ⑤⑥⑨ 쇠불고기 ⑤⑥⑬ 어묵잡채 ⑤⑥ 모듬쌈/쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥ 순살안동찜닭 ⑤⑥⑬ 과일샐러드 ② 참나물숙채 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 복엇국 ⑤⑥ 해물완자전 ①⑤⑥⑨⑰ 검은콩조림 ⑤⑥ 애호박나물 ⑨ 배추김치 ⑨
오후간식					찐감자 오미자차	꿀호떡 ①②⑤⑥ 두유 ⑤	홍시 보리차
석식					백미밥 조갯살맑은국 ⑤⑥⑩ 돼지고기우영볶음 ⑤⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 시래기나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 오징어볶음 ⑤⑥⑰ 연근조림 ⑤⑥ 곤약채소무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부김치국 ⑤⑨ 쇠고기대파볶음 ⑤⑥⑬ 꼬시래기초무침 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
열량/단백질 (kcal/g)					2180/83	2138/98	2002/84
구분	4[일]	5[월] 대체휴일	6[화]	7[수]	8[목]	9[금] 한글날	10[토]
조식	백미밥 돼지고기김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 온두부찜/양념장 ⑤⑥ 느타리버섯볶음 ⑤ 우영조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 ⅔ 떡국 ①⑤⑥ 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑬ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 들깨묵국 ⑤⑥ 채소달걀찜 ① 진미채볶음 ⑤⑥⑰ 브로콜리숙회/초장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 파리고추찜 ⑤⑥ 참나물겉절이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 순두부백탕 ⑤ 달걀스크램블 ①⑤ 연근조림 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 맑은배춧국 ⑤⑥ 공치조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 가지무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 송능 쇠불고기 ⑤⑥⑬ 청경채나물 ⑤⑥ 건파래볶음 ⑤ 배추김치 ⑨
오전간식	사과	유유미숫가루 ②⑤	바나나	엑상발효유 ②	단감	호상발효유 ②	토마토 ⑫
중식	백미밥 호박익힌장국 ⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑭ 건새우볶음 ⑤⑥⑨ 시금치나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 맑은도토리묵국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 어묵볶음 ⑤⑥ 무조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 육개장 ⑤⑥⑬ 두부조림 ⑤⑥ 더덕무침 ⑤⑥ 깻잎순나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤ 새우부추전 ⑤⑥⑨ 마카로니콘샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑬ 어묵볶음 ⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 토란국 ⑤⑥ 채소카레소스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 청국장찌개 ⑤⑥ 돼지고기삼겹수육 ⑤⑥⑩ 고들빼기무침 상추/쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	크래커 ②⑤⑥ 두유 ⑤	카스타드 ①②⑤⑥ 동글레차	단팥빵 ①②⑤⑥ 두유 ⑤	찐고구마 대추차	쌀과자 ⑤⑥ 검은콩두유 ⑤	양갱 결명자차	모닝빵①②⑤⑥ 두유 ⑤
석식	백미밥 사골곰국 ⑬ 채소달걀말이 ①⑤ 오이양파무침 ⑤⑥ 궁채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자양파국 ⑤⑥ 오리불고기 ⑤⑥ 숙주나물 ⑤⑥ 상추겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 돼지고기피망볶음 ⑤⑥⑩ 강낭콩조림 ⑤⑥ 치커리무침 배추김치 ⑨	백미밥 유부맑은국 ⑤⑥ 갈치구이 ⑤⑥ 새송이버섯볶음 ⑤ 가지무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 애호박찜국 ⑤⑥⑨ 돼지고기사태찜 ⑤⑥⑩ 파프리카잡채 ⑤⑥ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 버섯국 ⑤⑥ 순살닭갈비 ⑤⑥⑬ 청모듬무침 ⑤⑥ 도라지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 콩나물김치국 ⑤⑨ 두부양념구이 ⑤⑥ 단호박백떡 ①②③ 숙갓무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
열량/단백질 (kcal/g)	2085/91	2180/92	2091/84	2158/78	2143/84	2038/73	2063/71

구분	11[일]	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
조식	백미밥 황태채뭇국 ⑤⑥ 비엔나소시지케첩조림 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 브로콜리볶음 ⑤ 콩잎지무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 어묵고추장볶음 ⑤⑥ 연두부/양념장 ⑤⑥ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자양파국 ⑤⑥ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 연근조림 ⑤⑥ 들깨무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 채소달걀찜 ① 김치전 ①⑤⑥⑨ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 복엇국 ⑤⑥ 참치채소볶음 ⑤ 가지무침 ⑤⑥ 궁채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 달걀스크램블 ①⑤ 잔멸치아몬드볶음 ⑤⑥ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 송농 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 밥새우볶음 ⑤⑥⑨ 양념깻잎지 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오전간식	액상발효유 ②	율무차	검은콩두유 ⑤	배	액상발효유 ②	바나나	호상발효유 ②
중식	백미밥 애호박맑은국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 궁채들깨볶음 ⑤⑥ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 ¾ 삼색수제빳국 ⑥ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 가지볶음 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기뭇국 ⑤⑥⑯ 두부데리야끼조림 ⑤⑥ 더덕무침 ⑤⑥ 천사채샐러드 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	백미밥½ 잔치국수 ⑤⑥⑨ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 오이양파무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 부대찌개 ⑤⑥⑨⑩ 두부간장조림 ⑤⑥ 우영채볶음 ⑤⑥ 근대나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 돼지고기족찜 ⑤⑥⑩⑫⑮ 맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 고들빼기무침 배추김치 ⑨	백미밥 순두부찌개 ⑤ 삼치카레구이 ②⑤⑥⑫⑮⑯ 도토리묵무침 ⑤⑥ 도라지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	감자전 ⑤⑥ 보리차	잼식빵 ②⑤⑥ 두유 ⑤	현미과자 ⑤⑥ 작두콩차⑤	전병 ⑤⑥ 두유 ⑤	단호박꿀찜 ⑭ 오미자차	카스텔라 ①②③⑥ 두유 ⑤	유과 ①②⑤⑥ 수정과
석식	백미밥 미역국 ⑤⑥ 오징어간장볶음 ⑤⑥⑰ 우영조림 ⑤⑥ 부추양파무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 달걀국 ① 돼지고기바베류소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 느타리버섯볶음 ⑤ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 배추맑은국 ⑤⑥ 훈제오리채소무침 파리고추멸치볶음 ⑤⑥ 깻잎순나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑮ 임연수구이 ⑤⑥ 표고버섯조림 ⑤⑥ 애호박볶음 ⑨ 배추김치 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤ 쇠고기곤약조림 ⑤⑥⑯ 쥐어채볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 애호박고추장찌개 ⑤⑥ 닭살간장볶음 ⑤⑥⑮ 감자조림 ⑤⑥ 무생채 배추김치 ⑨	백미밥 달걀살찐국 ① 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑮ 느타리버섯나물 건파래볶음 ⑤ 배추김치 ⑨
열량/단백질 (kcal/g)	1995/78	2027/86	2172/77	2185/93	1973/80	2200/93	2158/77
구분	18[일]	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
조식	백미밥 바지락맑은국 ⑨⑯ 닭살채소볶음 ⑤⑥⑮ 어숙우영조림 ⑤⑥ 부추무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 다시마무챗국 ⑤⑥ 쇠고기표고버섯장조림 ⑤⑥⑮ 파프리카햄볶음 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 감자국 ⑤⑥ 두부양념조림 ⑤⑥ 브로콜리깨무침 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기뭇국 ⑤⑥⑯ 채소달걀찜 ① 새송이버섯조림 ⑤⑥ 애호박볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 복엇국 ⑤⑥ 돼지고기피망볶음 ⑤⑥⑩ 도라지무침 ⑤⑥ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부맑은국 ⑤⑥ 닭살데리야끼볶음 ⑤⑥⑮ 파리고추찜 ⑤⑥ 시래기된장지짐 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 송농 달걀스크램블 ①⑤ 어묵조림 ⑤⑥ 가지무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오전간식	단감	우유미숫가루 ②⑤	율무차	검은콩두유 ⑤	토마토 ⑫	호상발효유 ②	사과
중식	백미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지고기삼겹수육 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤ 상추겉절이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	탄탄제로 백미밥 어묵국 ⑤⑥ 채소달걀말이 ①⑤ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 김치찌개 ⑤⑥⑨ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑮ 청포묵무침 ⑤⑥ 호박잎나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	시래기영양밥/양념장 ⑤⑥⑯ 홍합살맑은국 ⑮ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 도시락김 배추김치 ⑨	백미밥 순두부백탕 ⑤ 오징어간장조림 ⑤⑥⑰ 단호박샐러드 ①⑤ 얼갈이겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 ¾ 떡국 ①⑤⑥ 고갈비 ⑤⑥⑦ 느타리버섯나물 부추양파무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤ 마파두부 ⑤⑥⑩⑮ 건새우볶음 ⑤⑥⑨ 쪽파무생채 배추김치 ⑨
오후간식	파배기 ①②③⑥ 두유 ⑤	약과 ⑤⑥ 보리차	황도복숭아 ⑪ 호상발효유 ②	단팥빵 ①②③⑥ 옥수수차	망고샌드 ①②④⑤⑥ 두유 ⑤	찐옥수수 생강차	쌀과자 ⑤⑥ 액상발효유 ②
석식	백미밥 물만둣국 ⑤⑥⑩ 오징어볶음 ⑤⑥⑰ 곤약김무침 ⑤⑥ 오이나물 배추김치 ⑨	백미밥 애호박맑은국 ⑤⑥ 훈제오리구이/머스터드소스 ①⑤ 궁채나물 ⑤⑥ 부추양파무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥ 조기구이 ⑤ 콩잎지무침 ⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 ¾ 숙갓된장국 ⑤⑥ 순살닭갈비 ⑤⑥⑮ 들기름막국수 ③⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 버섯전골 ⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑮ 연근조림 ⑤⑥ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 쇠고기대파볶음 ⑤⑥⑯ 잔멸치조림 ⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 미소장국 ⑤⑥ 미니돈까스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮ 치커리유자청무침 ⑤⑥ 우영채볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
열량/단백질 (kcal/g)	2196/89	2156/83	1949/77	2014/79	2134/82	2077/99	2121/82

구분	25[일]	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
조식	백미밥 들깨묵국 ⑤⑥ 닭살양념구이 ⑤⑥⑬ 진미채볶음 ⑤⑥⑰ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 달걀실팍국 ① 미트볼토마토소스조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 브로콜리무침 표고버섯볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 모듬어묵탕 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 깻잎/쌈무 배추김치 ⑨	백미밥 채개장 ⑤⑥ 치즈달걀말이 ①②⑤ 감자채볶음 ⑤ 취나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 애호박고추장찌개 ⑤⑥ 닭가슴살통마늘볶음 ⑤⑥⑬ 잔멸치조림 ⑤⑥ 부추양파무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 오징어볶음 ⑤⑥⑰ 연근조림 ⑤⑥ 브로콜리숙회/초장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 송능 참치채소볶음 ⑤ 시금치두부무침 ⑤ 깻잎순나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오전간식	두유 ⑤	꽃감	액상발효유 ②	바나나	호상발효유 ②	식혜	액상발효유 ②
중식	백미밥 감자찌개 ⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑬ 파프리카잡채 ⑤⑥ 애호박나물 ⑨ 배추김치 ⑨	백미밥 우렁된장국 ⑤⑥⑩ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 숙주나물 ⑤⑥ 상추겉절이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 홍합살미역국 ⑤⑥⑨⑫ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 궁채들깨볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥½ 쇠고기쌀국수 ⑬ 편만두/초간장 ⑤⑥⑩ 컬리플라워볶음 치커리유자청무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 토란국 ⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음 ⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑬ 가지나물 ⑤⑥ 무생채 배추김치 ⑨	백미밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 닭살불고기 ⑤⑥⑬ 꼬시래기초무침 ⑤⑥ 건파래볶음 ⑤ 깍두기 ⑨
오후간식	쌀과자 ⑤⑥ 우영차	크림빵 ①②⑤⑥ 검은콩두유 ⑤	찜고구마 율무차	한과 ⑤ 두유 ⑤	통밀쿠키 ①②③⑥ 매실차	늪은호박전 ⑤⑥ 검은콩두유 ⑤	호두과자 ①②⑤⑥⑫ 결명자차
석식	백미밥 도토리묵국 ⑤⑥⑨ 낙지볶음 ⑤⑥ 오이양파무침 ⑤⑥ 깻잎순나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤ 동태전/양념장 ①③⑥ 맛살피망볶음 ①⑤⑥⑧ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 콩비지찌개 ⑤⑥⑨ 닭살피망볶음 ⑤⑥⑬ 우영조림 ⑤⑥ 콘샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 다시마무침국 ⑤⑥ 삼치옛장조림 ⑤⑥ 도라지무침 ⑤⑥ 느타리버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 순두부찌개 ⑤ 섭산적구이 ⑤⑥⑩⑬ 어묵조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 복엇국 ⑤⑥ 채소달걀찜 ① 밥새우볶음 ⑤⑥⑨ 오이나물 배추김치 ⑨	백미밥 감자양파국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 파리고추찜 ⑤⑥ 청경채겉절이 배추김치 ⑨
열량/단백질 (kcal/g)	2091/82	2171/83	2127/84	2181/78	2146/94	2067/83	2074/84
<원산지 표시>							
쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩류			콩가공품
백미	현미	흑미	잡쌀	두부	순두부	연두부	콩비지
산	산	산	산	산	산	산	산
배추김치							
배추	고춧가루						
산	산						
축산물							
쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		
한우	육우	외국산					
산	산	산	산	산	산		
수산물							
오징어	고등어	갈치	조기	낙지	명태(동태)		
산	산	산	산	산	산		
식육가공품							
비엔나	사골(우사골,우잡뼈)	떡갈비	햄	동그랑땡	훈제오리	너비아니	미니돈까스
돼지고기: 산	산	돼지고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산	오리고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산
		쇠고기: 산				쇠고기: 산	
식육가공품							
미트볼	섭산적						
돼지고기: 산	돼지고기: 산						
쇠고기: 산	쇠고기: 산						
수산물가공품							
참치캔	해물완자	진미채					
다량어: 산	오징어: 산	오징어: 산					

※ 시설에서 사용하는 식재료에 따라 원산지와 식품 알레르기 표시 항목이 다를 수 있으므로, 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.