



8월 식단표

시설명: 명문주간보호센터

일반식(점심·저녁형①-일요일제외)

출처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
1일	쌀밥 맑은김치국(9) 적어조림(5,6) 스크램블에그(1,5) 양파채무침 잘게썬깍두기(9)		쌀밥 육개장(5,6,16) 두부구이/양념장(5,6) 느타리버섯나물 무말랭이무침(5,6) 배추김치(9)		오전	견과류죽(4,14) 191kcal
토요일					오후	카스타드(1,2,6)
1100/56	535/32	kcal/g	565/24	kcal/g		
2일						
일요일						

※ 이용자의 특성에 따라 조절하여 치아보조식, 연하보조식 식단으로 사용 가능합니다.

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

※ 잡곡밥과 쌀밥(백미밥)은 서로 변경 가능합니다.

※ 알레르기 유발식품 표시

: ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣



8월 식단표

시설명: 명문주간보호센터

일반식(점심·저녁형①-일요일제외)

출처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
3일	쌀밥 시래깃국(5,6) 순살갈치구이(5,6) 열갈이나물(5,6) 궁채장이찌(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 잘게썬오징어국(5,6,17) 함박스테이크조림(5,6,16) 올방개묵무침(5,6) 고추장아찌 배추김치(9)		오전	고구마죽
월요일					오후	두유(5)
1144/47						
4일	쌀밥 유부맑은국(5,6) 조기구이(5,6) 연두부찜/오리엔탈드레싱(5,6) 고구마순나물(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 호박된장국(5,6) 달걀말이(1,5) 순대볶음(5,6,10,16) 숙주나물무침 배추김치(9)		오전	흑임자죽 143kcal
화요일					오후	바람떡(5)
1177/49						
5일	쌀밥 맑은청국장찌개(5,6) 코다리찜/양념장(5,6) 도라지나물(5,6) 김구이 배추김치(9)		쌀밥 어묵국(5,6) 쇠고기두반장볶음(5,6,16) 새송이버섯나물(5,6) 양념깻잎지(5,6) 배추김치(9)		오전	누룽지죽 137kcal
수요일					오후	찐감자
1108/77						
6일	쌀밥 콩나물국(5,6) 가자미조림(5,6) 으깬단호박범벅(1,5) 무말랭이무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 수제빚국(5,6) 두부양념조림(5,6) 건취나물무침(5,6) 오이생채(5,6) 배추김치(9)		오전	타락죽 148kcal
목요일					오후	롤케이크 (1,2,5,6)
1060/51						
7일 (일품)	쇠고기가지덮밥(5,6,16,18) 두부미소된장국(5,6) 달걀찜(1) 양상추샐러드/요거트드레싱(1,2,5) 배추김치(9)		쌀밥 맑은버섯찌개(5,6) 삼치구이(5,6) 애호박나물(5,9) 양파채무침 배추김치(9)		오전	땅콩죽(4) 122kcal
금요일					오후	바나나
1066/53						
8일	쌀밥 순두부탕(1,5) 캔콩치조림(5,6) 어묵볶음(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 미역국(5,6) 잔멸치무침(5,6) 브로콜리무침(5,6) 무생채 배추김치(9)		오전	단호박죽 123kcal
토요일					오후	요플레(2)
1059/56						
9일						
일요일						

※ 이용자의 특성에 따라 조절하여 치아보조식, 연하보조식 식단으로 사용 가능합니다.

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

※ 잡곡밥과 쌀밥(백미밥)은 서로 변경 가능합니다.

※ 알레르기 유발식품 표시

: ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲자



8월 식단표

시설명: 명문주간보호센터

일반식(점심·저녁형①-일요일제외)

출처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
10일 생신잔치	팔찰밥(5) 조갯살미역국(5,6,18) 돼지갈비찜(5,6,10) 탕평채(5,6) 얼갈이겉절이 배추김치(9)		쌀밥 순두부국(5) 다진쇠고기감자볶음(5,6,16) 새송이버섯나물(5,6) 양념깻잎(5,6) 배추김치(9)		오전	두부채소죽 153kcal
월요일					오후	두유(5)
1216/56	705/34	kcal/g	511/22	kcal/g		
11일	쌀밥 미소된장국(5,6) 생선까스/타르타르소스(1,5,6) 매콤가지무침(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 사골팥국(16) 마파두부(5,6,10,18) 미역줄기볶음(5) 무말랭이무침(5,6) 배추김치(9)		오전	들깨죽 110kcal
화요일					오후	수박
1168/40	600/18	kcal/g	568/22	kcal/g		
12일	쌀밥 복엇국 순살고등어조림(5,6,7) 맛살브로콜리볶음(1,5,6,8) 고추장아찌(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 육개장(5,6,16) 달걀찜(1) 강낭콩조림(5,6) 노각무침(5,6) 배추김치(9)		오전	누룽지죽 137kcal
수요일					오후	미니약과 (1,2,5,6)
1117/57	610/34	kcal/g	507/23	kcal/g		
13일	쌀밥 청국장찌개(5,6) 코다리조림(5,6) 감자채피망볶음(5) 양배추겉절이 배추김치(9)		쌀밥 미역국(5,6) 돼지고기두루치기(5,6,10) 고춧잎나물(5,6) 알마늘지 배추김치(9)		오전	옥수수죽(2) 131kcal
목요일					오후	삶은달걀(1)
1119/69	597/48	kcal/g	522/21	kcal/g		
14일 (말복)	쌀밥1/2 삼계탕(15) 오이고추쌈장무침(5,6) 부추겉절이 배추김치(9) 수박		쌀밥 꽃게된장국(5,6,8) 적어구이(5,6) 감정깨두부무침(5) 고구마순나물(5,6) 배추김치(9)		오전	호두죽 157kcal
금요일					오후	술빵(5,6)
1585/114	946/73	kcal/g	637/41	kcal/g		
15일	쌀밥 유부된장국(5,6) 조기구이(5,6) 애호박나물(5,9) 김자반무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 오징어찌개(5,6,17) 닭가슴살대파구이(5,15) 숙주나물 양파절임지(5,6) 배추김치(9)		오전	새우죽(5,6,9) 129kcal
토요일					오후	후레쉬베리 (1,2,5,6)
1087/65	587/31	kcal/g	500/34	kcal/g		
16일						
일요일						

※ 이용자의 특성에 따라 조절하여 치아보조식, 연하보조식 식단으로 사용 가능합니다.

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

※ 잡곡밥과 쌀밥(백미밥)은 서로 변경 가능합니다.

※ 알레르기 유발식품 표시

: ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲жат



8월 식단표

시설명: 명문주간보호센터

일반식(점심·저녁형①-일요일제외)

출처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
17일	쌀밥 순두부탕(5) 고갈비((5,6,7) 콘샐러드(1,5) 얼갈이나물(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 호박새우젓국 닭볶음탕(5,6,15) 단배추겉절이 고추장아찌(5,6) 배추김치(9)		오전	단팔죽 180kcal
월요일					오후	바람떡
1133/52	600/29	kcal/g	533/23	kcal/g		
18일	쌀밥 사골팓국 조기찜(5,6) 새송이버섯나물(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 꽃게된장국(5,6,8) 채소달걀찜(1) 소시지피망볶음(5,6,10,15,16) 건파래볶음(5) 배추김치(9)		오전	버섯채소죽 110kcal
화요일					오후	미니파운드케익 (1,2,5,6,10)
1106/67	545/37	kcal/g	561/30	kcal/g		
19일	쌀밥 미역국(5,6) 적어구이(5,6) 감자양념조림(5,6) 양파채겉절이 배추김치(9)		쌀밥 어묵국(5,6) 훈제오리볶음(5,6) 강낭콩조림(5,6) 양배추부추무침(5,6) 배추김치(9)		오전	누룽지죽 137kcal
수요일					오후	두유(5)
1115/52	557/28	kcal/g	558/24	kcal/g		
20일	쌀밥 동태탕(5,6) 잡채(5,6) 연두부샐러드/오리엔탈소스(5,6) 궁채장아찌(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 맑은청국장찌개(5,6) 고추장불고기(5,6,10) 도라지나물(5) 갯잎겉절이 배추김치(9)		오전	견과류죽(4,14) 191kcal
목요일					오후	카스텔라 (1,2,6)
1155/52	560/25	kcal/g	595/27	kcal/g		
21일 (일품)	카레라이스(2,5,6,10,12,16,18) 우동국물(5,6) 순살돈까스/소스(5,6,10,12) 무생채 배추김치(9)		쌀밥 북엇국 참치김치볶음(5,9) 느타리버섯나물 김구이 잘게썬깍두기(9)		오전	고구마죽 136kcal
금요일					오후	참외
1151/45	692/21	kcal/g	459/24	kcal/g		
22일	쌀밥 콩나물국(5,6) 가자미조림(5,6) 다진팽이버섯달걀전(1,5) 양상추유자청무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 쇠고기우거짓국(5,6,16) 숙갓두부무침(5,6) 어묵채볶음(5,6) 양파절임지(5,6) 배추김치(9)		오전	흑임자죽 143kcal
토요일					오후	떠먹는요구르트(2)
1059/55	528/33	kcal/g	531/22	kcal/g		
23일						
일요일						

※ 이용자의 특성에 따라 조절하여 치아보조식, 연하보조식 식단으로 사용 가능합니다.

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

※ 잡곡밥과 쌀밥(백미밥)은 서로 변경 가능합니다.

※ 알레르기 유발식품 표시

: ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲젓



8월 식단표

시설명: 명문주간보호센터

일반식(점심·저녁형①-일요일제외)

출처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
24일	쌀밥 버섯맑은국(5,6) 캔공치김치찜(5,6,9) 애호박전(1,5,6) 고추절임지(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 시래깃국(5,6) 두부양념조림(5,6) 감자채볶음(5) 양배추생채(5,6) 배추김치(9)		오전	타락죽(2) 148kcal
월요일					오후	바나나
1095/48						
	606/29	kcal/g	489/19	kcal/g		
25일	쌀밥 된장찌개(5,6) 순살고등어구이(5,6,7) 들깨가지나물(5,6) 건파래자반(5) 배추김치(9)		쌀밥 오징어국(5,6,17) 떡갈치조림 청포묵김무침(5,6) 알마늘지 배추김치(9)		오전	땅콩죽(4) 122kcal
화요일					오후	두유(5)
1110/51						
	578/26	kcal/g	532/25	kcal/g		
26일	쌀밥 맑은콩나물국(5) 동태조림(5,6) 두부강정(5,6,12) 양배추샐러드/오리엔탈드레싱(5,6) 배추김치(9)		짜장덮밥(1,5,6,10,15,16,18) 유부된장국(5,6) 달걀후라이(1,5) 단무지채실파무침 배추김치(9)		오전	누룽지죽 137kcal
수요일					오후	찐감자
1101/51						
	508/27	kcal/g	593/24	kcal/g		
27일	쌀밥 미역국(5,6) 고등어양념조림(5,6,7) 브로콜리땅콩소스무침(1,4,5) 무말랭이무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 꽃게된장국(5,6,8) 돼지고기불고기(5,6,10) 궁채나물(5,6) 치커리사과무침(5,6) 배추김치(9)		오전	단호박죽 123kcal
목요일					오후	증편(5)
1135/60						
	569/29	kcal/g	566/31	kcal/g		
28일 (일품)	쌀밥1/2 잔치국수(1,5,6) 어묵메추리알조림(1,5,6) 부추무침 배추김치(9) 요구르트(2)		쌀밥 버섯고추장찌개(5,6) 순살가자미구이(5,6) 양념깻잎지배추김치(9) 숙주나물 배추김치(9)		오전	두부채소죽(5) 153kcal
금요일					오후	수박
1069/52						
	518/22	kcal/g	551/30	kcal/g		
29일	쌀밥 육개장(5,6,16) 적어구이(5,6) 동근호박새우젓조림(5,9) 쪽파무생채 배추김치(9)		쌀밥 열갈이된장국배추김치(9) 맛살고추장볶음(1,5,6,8) 연두부찜/양념장(5,6) 고사리나물(5,6) 배추김치(9)		오전	들깨죽 110kcal
토요일					오후	미니핫도그 (1,2,6,10)
1087/51						
	628/32	kcal/g	459/19	kcal/g		
30일						
일요일						

※ 이용자의 특성에 따라 조절하여 치아보조식, 연하보조식 식단으로 사용 가능합니다.

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

※ 잡곡밥과 쌀밥(백미밥)은 서로 변경 가능합니다.

※ 알레르기 유발식품 표시

: ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲젓



8월 식단표

시설명: 명문주간보호센터

일반식(점심·저녁형①-일요일제외)

출처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
31일	쌀밥 열무된장국(5,6) 순살갈치구이(5,6) 브로콜리볶음(5) 양파채무침 배추김치(9)		쌀밥 부대찌개(1,2,5,6,9,10,15,16) 달걀말이(1,5) 명엽채조림배추김치(9) 건취나물무침(5,6) 배추김치(9)		오전	닭죽(15) 123kcal
월요일					오후	두유(5)
1140/56	537/25	kcal/g	603/31	kcal/g		

※ 이용자의 특성에 따라 조절하여 치아보조식, 연하보조식 식단으로 사용 가능합니다.

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

※ 잡곡밥과 쌀밥(백미밥)은 서로 변경 가능합니다.

※ 알레르기 유발식품 표시

: ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

생일 메뉴	[1] 팔찰밥(5) 조갯살미역국(5,6,18) 돼지갈비찜(5,6,10) 탕평채(5,6) 얼갈이겉절이 배추김치(9)		[2] 팔찰밥(5) 쇠고기미역국(5,6,16) 조기구이(5,6) 잡채(5,6) 오이소박이(9) 배추김치(9)		[3] 팔찰밥(5) 홍합살미역국(5,6,18) 쇠고기불고기(5,6,16) 애호박전(1,5,6) 무생채 배추김치(9)	
	683/33	kcal/g	661/28	kcal/g	605/26	kcal/g