



10월 식단표

시설명: 명문주간보호센터

일반식(점심·저녁형①-일요일제외)

출처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
1일	쌀밥 복쌈국 삼치조림(5,6) 고사리나물(5,6) 콘샐러드(1,5) 배추김치(9)		쌀밥 감자맑은국(5,6) 양념두부조림(5,6) 새우살버섯볶음(5,9) 부추겉절이 배추김치(9)		오전	타락죽(2) 148kcal
목요일					오후	삶은달걀(1)
1081/62	558/32	kcal/g	523/30	kcal/g		
2일 (일품)	곤드레나물밥/양념장(5,6) 유부된장국(5,6) 동태포전/양념장(1,5,6) 청경채무침(5,6) 배추김치(9) 요구르트(2)		쌀밥 미역국(5,6) 순살닭갈비(5,6,15) 숙주나물 양념깻잎지(5,6) 배추김치(9)		오전	땅콩죽(4) 122kcal
금요일					오후	카스텔라(1,2,5,6)
1139/46	561/19	kcal/g	578/27	kcal/g		
3일	쌀밥 매콤어묵국(5,6) 가자미구이(5,6) 두부무침(5) 고춧잎무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 무채된장국(5,6) 돼지고기볶음(5,10,12) 시금치나물(5,6) 양배추0생채(5,6) 배추김치(9)		오전	단호박죽 123kcal
토요일					오후	찐감자
1065/55	548/34	kcal/g	517/21	kcal/g		
4일						
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



10월 식단표

시설명: 명문주간보호센터

일반식(점심·저녁형①-일요일제외)

출처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
5일	쌀밥 맑은미소된장국(5,6) 마파두부(5,6,10,18) 감자고로케/케찹(1,2,5,6,12) 부추매실청무침 배추김치(9)		쌀밥 콩나물국(5,6) 훈제오리찜 애호박나물(5,9) 다진오징어젓갈무침(17) 배추김치(9)		오전	두부채소죽(5) 153kcal
월요일					오후	땅콩샌드(1,2,4,5,6)
1126/47	623/21	kcal/g	503/26	kcal/g		
6일	쌀밥 동태탕(5,6) 달걀장조림(1,5,6) 버섯들깨조림(5,6) 알배추겉절이 배추김치(9)		쌀밥 아욱국(5,6) 쇠고기우영채볶음(5,6,16) 김구이 오이고추쌈장무침(5,6) 배추김치(9)		오전	들깨죽 110kcal
화요일					오후	옥수수술빵(5,6)
1112/50	624/33	kcal/g	488/17	kcal/g		
7일	쌀밥 미역국(5,6) 순살고등어구이(5,6,7) 멸치겉절이순조림(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 북어채달걀국(1,5,6) 두부부침/양념장(5,6) 표고버섯무나물 양배추겉절이 배추김치(9)		오전	누룽지죽 137kcal
수요일					오후	두유(5)
1167/52	584/26	kcal/g	583/26	kcal/g		
8일	쌀밥 쇠고기국(5,6,16) 순살갈치조림(5,6) 감자채볶음(5) 알마늘지 배추김치(9)		쌀밥 홍합살맑은국(18) 참치김치볶음(5,9) 동그랑땡구이(1,5,6,10,15,16) 오이무침(5,6) 잘게썬깎두기(9)		오전	닭죽(15) 123kcal
목요일					오후	카스타드(1,2,5,6)
1205/58	606/30	kcal/g	597/28	kcal/g		
9일 (일품)	쌀밥1/2 잔치국수(1,5,6) 순살닭강정(1,5,6,12,15) 양상추샐러드/흑임자드레싱(1,5,6) 단무지무침 배추김치(9)		쌀밥 맑은청국장찌개(5,6) 돼지고기두루치기(5,6,10) 느타리버섯나물 고추장아찌(5,6) 배추김치(9)		오전	호두죽(14) 157kcal
금요일					오후	바나나
1078/47	512/17	kcal/g	566/30	kcal/g		
10일	쌀밥 애호박새우젓국(5,9) 조기구이(5,6) 올방개목무침(5,6) 무생채 배추김치(9)		쌀밥 오징어국(5,6,17) 달걀말이(1,5) 건파래볶음(5) 숙주나물무침 배추김치(9)		오전	게맛살죽(1,5,6,8) 129kcal
토요일					오후	잼샌드위치(1,2,6)
1094/48	536/23	kcal/g	558/25	kcal/g		
11일						
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



10월 식단표

시설명: 명문주간보호센터

일반식(점심·저녁형①-일요일제외)

출처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
12일	쌀밥 복쌈국 가자미찜/양념장(5,6) 감자양념조림(5,6) 알마늘지(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 유부맑은국(5,6) 스크램블에그(1,5) 잔멸치조림(5,6) 청경채나물 배추김치(9)		오전	단팔죽 180kcal
월요일					오후	미니붕어빵(1,2,5,6)
1125/53	576/24	kcal/g	549/29	kcal/g		
13일	쌀밥 맑은김치국(9) 생선까스/타르타르(1,5) 시금치나물(5,6) 도토리묵무침(5,6) 잘게썬깍두기(9)		쌀밥 근댓국(5,6) 고추장돼지불고기(5,6,10) 미역줄기볶음(5) 간장깍두기(5,6) 배추김치(9)		오전	버섯채소죽 110kcal
화요일					오후	두유(5)
1155/46	599/16	kcal/g	556/30	kcal/g		
14일	쌀밥 홍합살맑은국(18) 쇠고기양배추볶음(5,6,16) 새송이버섯나물(5) 오이생채(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 감자양파국 두부스테이크/소스(1,5,6,12,16) 브로콜리무침(5,6) 무생채 배추김치(9)		오전	누룽지죽 137kcal
수요일					오후	찜감자
1162/52	612/21	kcal/g	550/31	kcal/g		
15일	쌀밥 시래기된장국(5,6) 코다리조림(5,6) 달걀찜(1) 양상추유자청무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 콩나물국(5,6) 돼지고기호박새우젓볶음(5,6,9,10) 김구이 깍두기순결절이 배추김치(9)		오전	견과류죽(4,14) 191kcal
목요일					오후	바람떡(5)
1118/73	589/52	kcal/g	529/21	kcal/g		
16일 (일품)	카레라이스(2,5,6,10,12,16,18) 맑은미소장국(5,6) 집계맛살튀김(1,5,6,8) 양파피클 배추김치(9)		쌀밥 버섯맑은국(5,6) 연두부찜/참깨소스(1,5,6) 어묵채볶음(5,6) 부추오이무침 배추김치(9)		오전	고구마죽 136kcal
금요일					오후	미니약과(5,6)
1156/47	662/19	kcal/g	494/28	kcal/g		
17일	쌀밥 미역국(5,6) 적어구이(5,6) 검정깨두부무침(5) 알배추겉절이 배추김치(9)		쌀밥 매콤바지락탕(18) 닭살크림소스조림(2,15) 근대나물 고추장아찌(5,6) 배추김치(9)		오전	흑임자죽 143kcal
토요일					오후	단감
1118/59	570/30	kcal/g	548/29	kcal/g		
18일						
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



10월 식단표

시설명: 명문주간보호센터

일반식(점심·저녁형①-일요일제외)

출처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
19일	쌀밥 동태탕(5,6) 잡채(5,6,10) 브로콜리무침(5,6) 양파장아찌(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 우거지된장국(5,6) 두부양념조림(5,6) 옥수수전(1,5,6) 부추무생채 배추김치(9)		오전	타락죽(2) 148kcal
월요일					오후	카스타드(1,2,5,6)
1150/48	574/26	kcal/g	576/22	kcal/g		
20일	쌀밥 어묵국(5,6) 쇠고기감자볶음(5,6,16) 두부김가루무침(5) 깻잎순겉절이 배추김치(9)		쌀밥 미역국(5,6) 목은지닭볶음탕(5,6,9,15) 목이버섯나물(5,6) 오이마요네즈무침(1,5) 잘게썬깍두기(9)		오전	땅콩죽(4) 122kcal
화요일					오후	삶은달걀(1)
1093/52	581/29	kcal/g	512/23	kcal/g		
21일	쌀밥 비지찌개(5,9,10) 고갈비(5,6,7) 맛살채소볶음(1,5,6,8) 청경채나물 배추김치(9)		쌀밥 꽃게된장국(5,6,8) 돼지고기단호박조림(5,6,10) 숙주나물 양배추생채(5,6) 배추김치(9)		오전	누룽지죽 137kcal
수요일					오후	두유(5)
1168/62	690/32	kcal/g	478/30	kcal/g		
22일	쌀밥 쇠고기국(5,6,16) 가자미구이(5,6) 고사리들깨찜(5,6) 다진오징어젓갈무침 배추김치(9)		쌀밥 부대찌개(1,2,5,6,9,10,15,16) 달걀찜(1) 연근조림(5,6) 양상추샐러드/흑임자드레싱(1,5,6) 배추김치(9)		오전	단호박죽 123kcal
목요일					오후	초코파이(1,2,5,6)
1098/66	587/34	kcal/g	511/32	kcal/g		
23일 (일품)	나물비빔밥/약고추장(5,6,16) 배춧국(9) 해물동그랑땡(1,5,6,9,17,18) 오이생채(5,6) 잘게썬깍두기(9) 요구르트(2)		쌀밥 어묵국(5,6) 다진쇠고기표고버섯볶음(5,6,16) 청포묵무침(5,6) 고추절임지(5,6) 배추김치(9)		오전	두부채소죽(5) 153kcal
금요일					오후	옥수수술빵(5,6)
1112/48	558/22	kcal/g	554/26	kcal/g		
24일	쌀밥 콩나물국(5,6) 갈치조림(5,6) 알배추나물 으깬단호박샐러드(1,5) 배추김치(9)		쌀밥 복엇국 메추리알케찹조림(1,5,12) 건파래볶음(5) 시금치나물 배추김치(9)		오전	들깨죽 110kcal
토요일					오후	바나나
1122/57	555/25	kcal/g	567/32	kcal/g		
25일						
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



10월 식단표

시설명: 명문주간보호센터

일반식(점심·저녁형①-일요일제외)

출처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	중식		석식		간식	
26일	쌀밥 순두부국(1,5) 쇠고기당면불고기(5,6,16) 실파김가루무침 무생채 배추김치(9)		쌀밥 돼지고기김치찌개(5,6,9,10) 달걀장조림(1,5,6) 느타리버섯나물 부추오이무침 배추김치(9)		오전	옥수수죽(2) 131kcal
월요일					오후	꿀호떡(1,2,6)
1076/49	553/18	kcal/g	523/31	kcal/g		
27일	쌀밥 맑은청국장찌개(5,6) 삼치조림(5,6) 스크램블에그(1,5) 청경채나물 배추김치(9)		쌀밥 미역국(5,6) 닭살두반장볶음(5,6,15) 도라지나물(5) 배추채겉절이 잘게썬깎두기(9)		오전	새우죽(5,6,9) 129kcal
화요일					오후	두유(5)
1061/64	615/42	kcal/g	446/22	kcal/g		
28일	쌀밥1/2 ★삼계탕(15)★ 양파절임지(5,6) 풋고추쌈장무침(5,6) 배추김치 배추김치(9)		쌀밥 아욱국(5,6) 제육볶음 콩나물무침 콘마카로니샐러드(1,5) 잘게썬깎두기(9)		오전	누룽지죽 137kcal
수요일					오후	링도넛(1,2,6)
1099/52	562/28	kcal/g	537/24	kcal/g		
29일	쌀밥 강된장찌개(5,6) 조기구이(5,6) 멸치깻잎순조림(5,6) 오이무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 오징어국(5,6,17) 두부찜/양념장(5,6) 어묵채볶음(5,6) 상추겉절이 배추김치(9)		오전	단팔죽 180kcal
목요일					오후	삶은달걀(1)
1110/60	566/33	kcal/g	544/27	kcal/g		
30일 (일품)	짜장뽕밥(1,5,6,10,15,16,18) 콩나물국(5,6) 미니돈까스/소스(1,5,6,10,12,16) 짜사이채무침 배추김치(9)		쌀밥 감자된장국(5,6) 가자미무조림(5,6) 감자반볶음(5) 얼갈이나물(5,6) 배추김치(9)		오전	버섯채소죽 110kcal
금요일					오후	황도(11)
1107/60	642/31	kcal/g	465/29	kcal/g		
31일	쌀밥 무채맑은국(5,6) 코다리조림(5,6) 연두부샐러드/오리엔탈소스(5,6) 시금치나물(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 복쌈국 쇠고기양배추볶음(5,6,16) 숙주나물 다진오징어젓갈무침(17) 배추김치(9)		오전	견과류죽(4,14) 191kcal
토요일					오후	롤케이크(1,2,5,6)
1080/45	500/18	kcal/g	580/27	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]		[2]		[3]	
	팔찰밥(5) 조갯살미역국(5,6,18) 돼지갈비찜(5,6,10) 탕평채(5,6) 얼갈이겉절이 배추김치(9)		팔찰밥(5) 쇠고기미역국(5,6,16) 조기구이(5,6) 잡채(5,6) 오이소박이(9) 배추김치(9)		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