

식단표

2026년 10월

가온데이케어센터

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단					잡곡밥 느타리된장국 고기산적구이 유부야채 볶음 궁채절임 포기김치 (608kcal)	잡곡밥 근대국 소고기양배추볶음 동그랑땡전 해초무침 포기김치 (502kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 콩치김치조림 고구마샐러드 김바삭구이 포기김치 (454kcal)
점심 식단					잡곡밥 콩나물국 돈육불고기 브로컬리맛살볶음 마늘장아찌 포기김치 (471kcal)	잡곡밥 바지락무국 두부조림 도토리묵무침 시금치나물 포기김치 (613kcal)	잡곡밥 아욱된장국 너비아니구이 깻잎나물 시래기무침 포기김치 (467kcal)
저녁 식단					잡곡밥 콩가루배추국 새우까스 감자조림 치커리사과무침 포기김치 (657kcal)	잡곡밥 시금치된장국 임연수조림 마카로니샐러드 꼬시래기무침 포기김치 (540kcal)	잡곡밥 계란파국 떡갈비구이 연근조림 다시마부각 포기김치 (567kcal)
오후 간식					만두	과일	두유
구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
아침 식단		잡곡밥 감자양파국 스팸구이 스크램블에그 김구이 포기김치 (707kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 돈육메추리알조림 컬리플라워볶음 시금치나물 포기김치 (486kcal)	잡곡밥 우거지된장국 방어살무조림 툇두부무침 무말랭이무침 포기김치 (519kcal)	잡곡밥 김치국 닭안심크림소스 조림 얼갈이나물 알마늘장아찌 포기김치 (491kcal)	잡곡밥 순두부된장국 후랑크야채볶음 무조림 양상추샐러드(참깨소스) 포기김치 (542kcal)	잡곡밥 시래기국 해물동그랑땡 우영채조림 해초무침 포기김치 (681kcal)
점심 식단		잡곡밥 들깨미역국 돈육양파볶음 야채샐러드 오이맛살무침 포기김치 (471kcal)	잡곡밥 콩나물국 완자전 새송이야채볶음 숙주나물 포기김치 (538kcal)	잡곡밥 유부맑은국 돈육카레소스 돈가스 도라지나물 포기김치 요구르트 (734kcal)	잡곡밥 아욱된장국 소불고기 어묵야채볶음 상추무침 포기김치 (566kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 코다리조림 애호박나물 김자반 포기김치 (475kcal)	잡곡밥 미소국 두부양념조림 오복지무침 얼갈이나물 포기김치 (797kcal)
저녁 식단		잡곡밥 동태탕 야채튀김 청포묵무침 가지나물 포기김치 (631kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 바삭불고기 고구마샐러드 고추잎무침 포기김치 (833kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 해물완자전 버섯볶음 부추적채무침 포기김치 (694kcal)	잡곡밥 무채국 돈육두루치기 고사리볶음 근대나물 포기김치 (510kcal)	잡곡밥 육개장 치킨너겟 브로컬리참깨무침 열무나물 포기김치 (612kcal)	잡곡밥 계란파국 돈육김치볶음 다시마튀각 참나물무침 포기김치 (509kcal)
오후 간식		스프	떠먹는 요플레	핫도그	떠먹는 요플레	과일	두유

구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
아침 식단		잡곡밥 유부계란국 닭가슴살장조림 양배추맛살볶음 간장깻잎지 포기김치 (544kcal)	잡곡밥 청국장찌개 스팸브로콜리볶음 고구마순들깨볶음 숙주나물 포기김치 (462kcal)	잡곡밥 바지락순두부찌개 너비아니볶음 단호박조림 시금치나물 포기김치 (525kcal)	잡곡밥 팽이맑은국 돈육김치볶음 얼갈이된장무침 양상추그린샐러드 포기김치 (613kcal)	잡곡밥 사골만두국 새우완자전 도토리묵무침 근대나물 포기김치 (541kcal)	잡곡밥 김치두부국 후랑크야채볶음 스크램블에그 모듬야채겉절이 포기김치 (545kcal)
점심 식단		잡곡밥 미소국 미트볼조림 콩조림 취나물볶음 포기김치 (595kcal)	잡곡밥 감자국 고등어된장조림 고사리볶음 오이치커리무침 포기김치 (496kcal)	잡곡밥 시래기된장국 돈육자장소스 단무지채무침 고구마샐러드 포기김치 요구르트 (631kcal)	잡곡밥 아욱된장국 갈치조림 무말랭이무침 구이김 포기김치 (660kcal)	잡곡밥 소고기미역국 소고기배추볶음 어묵고추장볶음 치커리사과 무침 포기김치 (646kcal)	잡곡밥 콩나물국 두부양념조림 감자채볶음 시금치무침 포기김치 (512kcal)
저녁 식단		잡곡밥 소고기감자국 메추리알장조림 청경채볶음 궁채절임 포기김치 (522kcal)	잡곡밥 콩나물두부국 돈육파리고추조림 실곤약 야채무침 시금치나물 포기김치 (508kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 계란스크램블 숙주나물 김자반 포기김치 (557kcal)	잡곡밥 크림스프 생선가스 양상추샐러드 오이나물 포기김치 (557kcal)	잡곡밥 미소국 가자미조림 감자샐러드 아삭이고추쌈장 무침 포기김치 (723kcal)	잡곡밥 우동국 치킨데리야끼조림 고구마샐러드 깻잎나물 포기김치 (542kcal)
오후 간식		스프	떠먹는 요플레	초코파이	떠먹는 요플레	증편	두유
구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
아침 식단		잡곡밥 새우계란탕 떡갈비조림 맛살피망볶음 비타장아찌 포기김치 (603kcal)	잡곡밥 소고기된장국 새우살볶음 단호박조림 비름나물 포기김치 (588kcal)	잡곡밥 유부맑은장국 참치두부조림 콘샐러드 얼갈이나물 포기김치 (548kcal)	잡곡밥 팽이된장국 닭살채소볶음 멕시코샐러드 양념깻잎지 포기김치 (603kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 옛날소세지볶음 해초샐러드 무생채 포기김치 (625kcal)	잡곡밥 들깨미역국 미트볼조림 숙주나물 김구이 포기김치 (536kcal)
점심 식단		잡곡밥 부대찌개 해물파전 잔멸치조림 궁채절임 포기김치 (764kcal)	잡곡밥 홍합무국 오리불고기 부추무침 마늘장아찌 포기김치 (598kcal)	잡곡밥 미소국 돈육카레소스 단무지채무침 단호박샐러드 포기김치 요구르트 (622kcal)	잡곡밥 복어국 돼지고기수육 야채무침 상추*쌈장 포기김치 (519kcal)	잡곡밥 시금치된장국 임연수구이 콩조림 양상추샐러드(키 위소스) 포기김치 (554kcal)	잡곡밥 매운호박국 소고기피망볶음 연근무침 썩갠두부나물 포기김치 (551kcal)
저녁 식단		잡곡밥 열무된장국 삼치조림 느타리부추볶음 썩갠겉절이 포기김치 (519kcal)	잡곡밥 우거지국 돈육숙주볶음 목야채무침 마늘장아찌 포기김치 (502kcal)	잡곡밥 배추된장국 계란장조림 도라지무침 고사리나물 포기김치 (551kcal)	잡곡밥 어묵국 너비아니구이 애호박새우젓볶음 오이지무침 포기김치 (494kcal)	잡곡밥 계란파국 닭볶음 참나물무침 짜사이무침 포기김치 (485kcal)	잡곡밥 순두부찌개 햄야채볶음 구이김 들깨무나물 포기김치 (476kcal)
오후 간식		스프	떠먹는 요플레	후르츠칵테일+우유	떠먹는 요플레	과일	두유

구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
아침 식단		잡곡밥 토란국 콩치김치조림 새송이볶음 고구마샐러드 포기김치 (480kcal)	잡곡밥 미소장국 닭안심채소볶음 양상추샐러드 궁채나물 포기김치 (542kcal)	잡곡밥 어묵국 생선까스 감자샐러드 비트무피클 포기김치 (627kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 오징어볶음 땅콩조림 숙주나물 포기김치 (553kcal)	잡곡밥 배추국 돈육불고기 오이볶음 상추겉절이 포기김치 (712kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 삼치조림 마늘종볶음 썩갓두부무침 포기김치 (491.2kcal)
점심 식단		잡곡밥 버섯된장국 동태조림 콩나물맛살무침 비름고추장나물 포기김치 (536kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 김자반 감자샐러드 숙주나물무침 포기김치 (501kcal)	잡곡밥 계란국 자장소스 버섯볶음 단무지무침 포기김치 요구르트 (657kcal)	잡곡밥 무채국 야채불고기 얼갈이나물 오이쌈장무침 포기김치 (425kcal)	잡곡밥 청국장찌개 고등어구이 연근조림 해초무침 포기김치 (523kcal)	잡곡밥 콩나물국 돈육두루치기 쌈+쌈장 오이무침 포기김치 (532.9kcal)
저녁 식단		잡곡밥 복어국 두부양념조림 고구마순 들깨볶음 배추나물 포기김치 (538kcal)	잡곡밥 호박된장국 가자미조림 다시마튀각 취나물볶음 포기김치 (503kcal)	잡곡밥 근대된장국 햄부추볶음 애호박새우젓볶음 무짬지채무침 포기김치 (670kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 돈육메추리알조림 바삭한김구이 참나물무침 포기김치 (511kcal)	잡곡밥 청국장 어묵야채볶음 망고샐러드 브로컬리숙회 포기김치 (483kcal)	잡곡밥 감자양파국 닭강정 실곤약간장무침 시금치나물 포기김치 (623kcal)
오후 간식		스프	떠먹는 요플레	카스타드	떠먹는 요플레	과일	두유

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

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표