

식단표

2026년 10월

실버링크 푸른소나무주야간보호센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				밥 미역국 돈육새송이볶음 연두부 가지나물 배추김치	밥 사골곰탕 파리메추리알장조림 얼갈이나물 돌자반 배추김치	밥 우거지해장국 돈육꼭창스테이크 콩나물무침 감자샐러드 배추김치
저녁 식단				밥 얼갈이된장국 두부콩나물찜 버섯볶음 구이김&양념간장 배추김치	밥 호박어묵국 제육불고기 미역맛살볶음 양배추숙쌈&쌈장 배추김치	밥 맑은감자국 닭갈비 시금치나물 콩조림 배추김치
오전 간식				요플레	망고 푸딩	요플레
오후 간식				제철 과일	떡	제철 과일
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	밥 어묵국 돈채표고덮밥 우영채흑임자무침 해파리겨자냉채 배추김치	밥 계란부추국 고추장불고기 감자간장조림 푸실리샐러드 배추김치	밥 사골미역국 하이라이스 계란후라이 연근조림 배추김치	밥 나주곰탕 참치무조림 배추된장나물 미니도시락김 배추김치	밥 들깨두부탕 고추장불고기 느타리굴소스볶음 쌈채겉절이 배추김치	밥 순살감자탕 두부조림 가지파프리카볶음 아삭이쌈장무침 배추김치
저녁 식단	밥 얼갈이된장국 삼치양념조림 미역줄기볶음 숙갓두부무침 배추김치	밥 건새우아욱국 닭살고구마조림 고들빼기 타코샐러드 배추김치	밥 올갱이국 돈육김치볶음 온두부 고구마순돌깨나물 배추김치	밥 콩나물김치국 닭살양배추볶음 실곤약쫄면 상급오이샐러드 배추김치	흰밥 순두부계란탕 돈사태메추리조림 청포묵김가루무침 청경채된장무침 배추김치	밥 시래기된장국 방어무조림 사각어묵볶음 숙주나물무침 배추김치
오전 간식	두유	요플레	망고 푸딩	요플레	망고 푸딩	요플레
오후 간식	제철 과일	빵	제철 과일	제철 과일	떡	제철 과일
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	밥 소고기된장찌개 꽃맛살팽이버섯볶음 미나리생채 도시락김 배추김치	밥 아욱된장국 간장불고기 오그락지무침 양배추숙쌈&쌈장 배추김치	밥 우동장국 대패삼겹덮밥set 연두부 연근브로콜리참깨무 침 배추김치	밥 미역국 닭살간장조림 콩나물무침 다시마&초장 배추김치	밥 맑은감자국 동그랑땡 툇두부버무리 고추양파무침 배추김치	흰밥 들깨무채국 돈육바베큐꼭창 마카로니콘샐러드 오이지무침 배추김치
저녁 식단	밥 돈육순두부찌개 계란찜 컬리플라워&초장 채소스틱&쌈장 배추김치	밥 나가사끼짬뽕 닭살숙주볶음 시금치나물 고구마견과범벅 배추김치	밥 다시마무국 떡갈비 버터새송이구이 만다린샐러드 배추김치	밥 홍합살무국 매콤돈갈비찜 도토리묵김치무침 배추된장나물 배추김치	밥 명란국 굴소스닭살야채볶음 국멸치시래기지짐 생양념깻잎지 배추김치	흰밥 유채된장국 오징어콩나물찜 청포묵무침 치커리유자청무침 배추김치
오전 간식	두유	요플레	망고 푸딩	요플레	망고 푸딩	요플레
오후 간식	제철 과일	빵	제철 과일	제철 과일	떡	제철 과일

구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	밥 사골곰탕 닭살초무침 고구마순나물 부추참소스절임 배추김치	밥 아욱된장국 양송이하이라이스 돈까스&소스 썩갠나물무침 배추김치	밥 콩나물김치국 해물깻잎전&케찹 아삭기고추된장무침 무말랭이무침 배추김치	밥 소고기해장국 닭살김치볶음 온두부 도시락김 배추김치	밥 오징어무국 감자고로케&케찹 궁중누들떡볶이 도라지초무침 배추김치	흰밥 시금치된장국 숯불불고기 단호박샐러드 콩나물무침 배추김치
저녁 식단	밥 유부장국 떡갈비아채조림 실곤약소라살쫄면 락교알마늘지 배추김치	밥 닭곰탕 김치전 계란찜 마늘쫄무침 배추김치	밥 청국장찌개 돈육곤약장조림 갈치구이 구이김 배추김치	밥 물만둣국 쭈꾸미불고기 백목이겨자냉채 과일사라다 배추김치	밥 얼큰고추장찌개 순살안동찜닭 가마보꼬야채조림 우영조림 배추김치	흰밥 미역국 돈사태메추리조림 강된장 &비빔모듬야채 배추김치
오전 간식	두유	요플레	망고 푸딩	요플레	망고 푸딩	요플레
오후 간식	제철 과일	빵	제철 과일	제철 과일	떡	제철 과일
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	밥 맑은어묵국 고추장불고기 청포묵김가루무침 썩갠두부무침 배추김치	밥 북어해장국 가지미구이 어묵채볶음 해파리겨자냉채 배추김치	밥 계란부추국 함박스테이크*S 훈제오리멕시칸샐러드 오복지무침 배추김치	밥 미역국 닭살김치찜 새송이피망볶음 콩나물무침 배추김치	밥 콩가루배추국 매운갈비찜 시래기멸치지짐 부추무생채 배추김치	밥 계란파국 떡산적조림 오징어무조림 도토리묵김치무침 배추김치
저녁 식단	밥 감자양파국 오징어덮밥 맛살브로컬리볶음 오이송송이무침 배추김치	밥 유채된장국 지코바치킨볶음 건새우마늘쫄볶음 얼갈이나물무침 배추김치	밥 얼큰콩나물국 춘장불고기 매콤감자조림 청경채된장무침 배추김치	밥 해물짬뽕국 짜장라이스 마카로니콘솔로우 단무지무침 배추김치	밥 감자국 두부찜 가지굴소스볶음 간장고추지 배추김치	밥 참치김치찌개 고등어구이 고구마샐러드 숙주나물무침 배추김치
오전 간식	두유	요플레	망고 푸딩	요플레	망고 푸딩	요플레
오후 간식	제철 과일	빵	제철 과일	제철 과일	떡	제철 과일

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