

식단표

2026년 10월

나은재활주간보호센터

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단					흰쌀밥/잡곡밥 건새우맑은국 제육볶음 컬리플라워볶음 오이고추쌈장무 침 나박김치 (568kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 새우젓대파국 돼지고기수육 애너타리버섯볶 음 양념깻잎지 배추겉절이 (679kcal)	(일품)잔치국수 멸치주먹밥 옥수수채소튀김 치커리유자청무 침 배추김치 (624kcal)
저녁 식단					흰쌀밥/잡곡밥 콩가루아욱국 해물채소볶음 감자조림 꽃맛샐러드 배추김치 (613kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쑥갓어묵국 두부구이&양념장 시래기지짐 토란대나물 배추김치 (573kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 홍합탕 차돌박이숙주볶 음 영양콩범벅 양파찜무침 열무김치 (779kcal)
오전 간식					유자차	유산균음료	우유
오후 간식					치즈케이크	피자빵	토마토슬라이스
구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단		흰쌀밥/잡곡밥 얼갈이된장국 닭볶음탕 곤약표고버섯조 림 마늘종무침 물김치 (558kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 가오리양념찜 감자당근채볶음 매실장아찌 배추김치 (538kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부들깨탕 오리불고기 건새우조림 새콤오이무침 배추김치 (704kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 쇠고기육전 시금치나물 방풍나물무침 물김치 (652kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 사골팍국 삼치불고기 우거지지짐 도라지오이무침 배추김치 (517kcal)	(일품)갈국수 후리가케주먹밥 너비아니구이 양념고추지 파김치 (614kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 바지락국 우삼겹부추무침 피망채볶음 알마늘절임 배추김치 (725kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 부대찌개 치즈달걀말이 아욱나물 콘샐러드 열무김치 (692kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 열무맑은국 오징어채소볶음 숙주나물 토란대나물 나박김치 (499kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마찜국 목살김치두루치 기 파리고추찜 양배추숙채무침 배추김치 (640kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 들깨채소국 훈제오리볶음 고구마맛탕 방아잎무침 열무김치 (684kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 보리새우무국 돈육밤조림 부들어묵볶음 참나물무침 배추김치 (657kcal)
오전 간식		망고주스	요플레	요구르트	대추차	유산균음료	우유
오후 간식		양갱	시리얼&우유	초코머핀	사과	미니붕어빵	바나나

구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단		흰쌀밥/잡곡밥 미소장국 돈육참쌀구이 애너타리버섯나물 명이나물무침 파김치 (593kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩비지백탕 크래미달걀찜 연근아몬드조림 근대무침 배추김치 (628kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 돈육파프리카볶음 도토리묵무침 오복지 배추김치 (577kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 건새우된장국 안동찜닭 더덕채구이 과일샐러드 동치미 (647kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 가자미구이 참나물무침 파프리카무침 배추김치 (648kcal)	(일품)무밥&양념장 된장찌개 주꾸미야채볶음 미역줄기볶음 물김치 (504kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 곰국 순대채소볶음 열무나물 유부맛살생채 배추김치 (706kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 올갱이된장국 차돌마늘볶음 죽순나물 양배추쌈&쌈장 배추겉절이 (630kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 메추리알장조림 애호박맛살볶음 낙지젓무침 배추김치 (611kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 어묵탕 단호박돈사태조림 건과류볶음 콩나물무침 배추김치 (633kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 유부김치국 들깨백불고기 그린빈볶음 올방개묵무침 열무김치 (631kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 사골우거지국 두부양념조림 참치통마늘볶음 마늘종무침 배추김치 (674kcal)
오전 간식		사과주스	요플레	요구르트	모과차	유산균음료	우유
오후 간식		버터쿠키	단호박죽	단팥빵	키위슬라이스	과배기	씨없는포도
구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단		흰쌀밥/잡곡밥 미니우동국 닭살유자구이 옥수수볶음 적채무침 배추김치 (592kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마양파국 동태살콩나물찜 고구미건과조림 세발나물오이무침 배추김치 (582kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 게살탕 마파두부 가지양념찜 짜사이무침 물김치 (567kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 아욱국 쇠갈비찜 열무나물 도라지채무침 물김치 (706kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 뼈해장국 녹두전 컬리플라워볶음 고추찜양념무침 열무김치 (684kcal)	(일품)온메밀국수 채소주먹밥 물만두&간장 락교무침 배추김치 (535kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 양송이스프 쇠고기당근볶음 방풍나물 브로콜리흑임자무침 배추김치 (682kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 된장찌개 훈제오리볶음 얼갈이나물 천사채샐러드 열무김치 (688kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 유부장국 쇠고기산적 우엉조림 취나물무침 배추김치 (656kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 복어찜국 두부구이&양념장 토란대지찜 김자반 배추김치 (547kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 바지락맑은국 닭갈비 새송이버섯볶음 쌈무 배추김치 (572kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물김치국 갈치구이 단호박꿀찜 참나물된장무침 나박김치 (562kcal)
오전 간식		매실주스	요플레	요구르트	율무차	유산균음료	우유
오후 간식		파인애플슬라이스	기장떡&보리차	검은콩두유	방울토마토	과일푸딩	찰보리빵

구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단		흰쌀밥/잡곡밥 육개장 새우달걀말이 건부지갱이나물 청포묵무침 배추김치 (653kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 쇠고기폭찹 죽순볶음 푸실리샐러드 깍두기 (700kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 콩치구이 백순대채소볶음 가지나물 배추김치 (66kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩가루배춧국 느타리돈육두루 치기 고사리볶음 고춧잎나물 나박김치 (641kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은채개장 닭봉조림 얼갈이된장지짐 더덕채무침 파김치 (594kcal)	(일품)비빔밥 청국장찌개 달걀후라이 햄채소볶음 배추김치 (614kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 모듬버섯국 돼지목살구이 멸치버터볶음 상추&쌈장 배추김치 (620kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 닭안심채소볶음 고구마맛탕 양념깻잎지 배추김치 (608kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 홍합맑은국 쇠고기밤조림 들깨무나물 참나물흑임자무 침 열무김치 (610kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기뭇국 순살아귀찜 연근조림 브로콜리숙회 배추김치 (566kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 메밀전병 건부지갱이나물 잘게다진오징어 젓 배추김치 (679kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 호박새우젓국 삼겹살통마늘볶 음 매콤감자조림 파채절임 배추김치 (559kcal)
오전 간식		배주스	요플레	요구르트	생강차	유산균음료	우유
오후 간식		꿀호떡	감귤	바나나우유	소보로빵	사과	크래커

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ (주야간보호)부천시어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표