

식단표

2025.10.01 ~ 2025.10.31 [2025년 10월]

강북중앙요양원

구분				수(10.01)	목(10.02)	금(10.03)	토(10.04)
아침 식단				흰쌀밥/잡곡밥 근대국 대구살찜 총알버섯볶음 깻잎새콤무침 배추김치 (496kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 쇠고기양파조림 도라지나물 우유 배추김치 (685kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 호박새우젓국 대패삼겹볶음 가지찜 상추초무침 배추김치 (586kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 썩갓어묵국 두부땅콩조림 알마늘절임 고춧잎나물 배추김치 (598kcal)
점심 식단				일품)잔치국수 멸치주먹밥 물만두&간장 쪽파들기름무침 배추겉절이 (632kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미소장국 갈치카레구이 시금치나물 감자샐러드 배추김치 (584kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 참치추어탕 채소달걀말이 연근두유조림 해파리냉채 배추김치 (667kcal)	일품)주꾸미미나 리볶음밥 쇠고기샤브국 늪은호박전 아삭이고추된장 무침 물김치 (564kcal)
저녁 식단				흰쌀밥/잡곡밥 무채국 깐풍두부 견과류볶음 마늘종무침 배추김치 (630kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 유부맑은국 닭갈비 홍합살볶음 콩나물무침 열무김치 (647kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 옥수수스프 쇠고기폭찜 양송이버섯볶음 크래미사과무침 나박김치 (665kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 열무된장국 돈육양념구이 고사리볶음 아욱나물 배추김치 (544kcal)
오전 간식				요구르트	결명자차	유산균음료	우유
오후 간식				검은깨두유	꿀호떡	청포도	호상요구르트
구분	일(10.05)	월(10.06)	화(10.07)	수(10.08)	목(10.09)	금(10.10)	토(10.11)
아침 식단	흰쌀밥/잡곡밥 맑은채개장 닭살채소간장찜 우엉채조림 느타리버섯나물 배추김치 (563kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 대파크림스프 새우살채소조림 만가닥버섯볶음 참나물흑임자무 침 배추김치 (610kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 북엇국 우유달걀찜 잔멸치볶음 오복채무침 배추김치 (613kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 참치미역국 두부엿장조림 도라지채볶음 양념깻잎지 배추김치 (597kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 돈육고추장볶음 얼갈이나물 두유 배추김치 (746kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 조갯살실파국 삼치미소조림 가지양파볶음 상추겉절이 배추김치 (550kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 꽃게된장국 연두부&양념장 통마늘아몬드볶 음 유부겨자채 배추김치 (620kcal)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 쇠고기당근볶음 묵은지무침 양상추샐러드 파김치 (654kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부국 쇠갈비찜 더덕채구이 다시마채무침 배추김치 (759kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기토란국 조기찜 시래기지짐 목이버섯무침 나박김치 (552kcal)	일품)열무비빔밥 설렁탕 꼬지전 양배추숙채무침 물김치 (567kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 호박양파국 쇠고기곤약조림 영양콩범벅 명이나물절임 배추겉절이 (684kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 육개장 치즈오믈렛 피망굴소스볶음 시금치무침 물김치 (640kcal)	일품)우삼겹쌀국 수 채소주먹밥 생선살탕수 양상추유자청샐 러드 배추김치 (742kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 부추맑은국 순살가자미찜 브로콜리햄볶음 청경채무침 배추김치 (522kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 돈육감자탕 한식잡채 사과호두조림 오이나물 동치미 (652kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 강된장찌개 돈육불고기 마늘종볶음 건취나물무침 배추김치 (626kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청경채된장국 쇠고기장뚝뚝이 사각어묵조림 풋고추무침 배추김치 (575kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 새우살맑은국 닭가슴살냉채 우엉건포도조림 새송이버섯나물 배추김치 (541kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 고구마스프 떡갈비조림 브로콜리숙회 썩갓나물 배추김치 (668kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 완자탕 짜장닭볶음 감자당근채볶음 토란대나물 파김치 (614kcal)
오전 간식	두유	알로에 주스	요플레	요구르트	오미자차	유산균음료	우유
오후 간식	미니붕어빵	단감슬라이스	송편	유과&수정과	배슬라이스	두유미숫가루	우영차

구분	일(10.12)	월(10.13)	화(10.14)	수(10.15)	목(10.16)	금(10.17)	토(10.18)
아침 식단	흰쌀밥/잡곡밥 부추된장국 쇠고기채소볶음 옥수수조림 김구이 배추김치 (592kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 시금치국 돈육된장볶음 도라지채조림 파프리카무침 배추김치 (545kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 된장국 차돌마늘볶음 가지양념찜 청경채겉절이 배추김치 (637kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 만둣국 가자미엿장조림 우영초무침 우거지나물 배추김치 (658kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 유부맑은국 돈육굴소스볶음 새싹채소무침 유산균음료 배추김치 (611kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 아욱국 쇠고기장조림 느타리콩가루찜 사과배무침 배추김치 (622kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 두부채소찜 시래기지짐 마늘종간장지 배추김치 (631kcal)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 사골팟국 간장해물찜 연근부침 과일샐러드 열무김치 (586kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 갈비탕 두부양념구이 단호박찜 백목이버섯냉채 배추김치 (603kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은채개장 스크램블에그 홍합조림 깻순나물 파김치 (627kcal)	일품)마파두부덮 밥 맑은장국 새우버터구이 부추생채 배추김치 (703kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 어묵국 순살닭찜 미역자반 더덕채무침 나박김치 (614kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 채소당면국 가오리양념찜 열무지짐 고추절임 배추김치 (489kcal)	일품)쇠고기채소 볶음밥 양송이스프 참치연근전 양파초절임 배추김치 (681kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 표고버섯탕 오리주물럭 오이들깨볶음 쌈무 배추김치 (537kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 온도토리묵국 갈치조림 당근숙주나물 고춧잎무침 물김치 (626kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 채소스프 돈사태찜 실곤약잡채 참나물무침 배추김치 (599kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 김치찌개 쇠고기채볶음 총알버섯조림 썩갓들깨무침 열무김치 (597kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기탕국 고등어양념구이 콩나물찜 가지나물 배추김치 (599kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 감자국 제육볶음 고사리조림 양배추쌈&쌈장 물김치 (612kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청경채맑은국 오리불고기 잔멸치고추장볶 음 천사채샐러드 파김치 (739kcal)
오전 간식	두유	오렌지주스	요플레	요구르트	대추차	유산균음료	우유
오후 간식	마가레트	시리얼&우유	군고구마	토마토슬라이스	무가당두유	과배기	굴
구분	일(10.19)	월(10.20)	화(10.21)	수(10.22)	목(10.23)	금(10.24)	토(10.25)
아침 식단	흰쌀밥/잡곡밥 김파국 버섯달걀볶음 건새우볶음 시금치나물 배추김치 (584kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 복쌈국 쇠고기채소조림 알감자조림 새송이버섯땅콩 무침 배추김치 (666kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 열무맑은국 조기찜 피망채무침 고사리나물 배추김치 (496kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역장국 두부곤약조림 시금치볶음 만가닥버섯나물 배추김치 (529kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 모듬버섯국 베이컨채소볶음 취나물무침 요플레 배추김치 (671kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 감자국 연두부&흑임자소 스 크랜베리멸치볶 음 썩갓무침 배추김치 (575kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기팟국 훈제오리볶음 우영조림 근대나물 배추김치 (666kcal)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 돼지고기수육 쌈아욱갓 상추겉잎쌈 볶음김치 (737kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 돈육고추장찌개 두부선 불어묵볶음 과일샐러드 배추김치 (771kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 조갯살된장국 우삼겹양배추볶 음 브로콜리숙회 가지무침 나박김치 (714kcal)	일품)단호박카레 게살탕 오징어링튀김 쫄면채소무침 단무지무침 (690kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 곰국 채소달걀찜 호두마늘종조림 양상추샐러드 열무김치 (608kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 참치추어탕 우민씨버섯조림 파리고추볶음 청포묵무침 배추김치 (722kcal)	일품)온메밀국수 1/2쌀밥 장어구이 락교무침 오복지 (567kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 애호박국 대구살썩갓튀김 브로콜리깨무침 사과오이무침 배추김치 (606kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 부추달걀국 돼지목살구이 묵은지지짐 명이나물무침 동치미 (608kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 닭살참깨볶음 도라지유자청무 침 참나물겉절이 배추김치 (632kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 숙주맑은국 삼치불고기 양념깻잎찜 토마토새싹샐러 드 배추김치 (490kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미소장국 쇠고기육전 조개젓무침 오이생채 배추김치 (608kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 유부김치국 해물채소볶음 애호박나물 청경채무침 파김치 (559kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마챗국 돈육간장볶음 콩나물파채무침 상추&쌈장 배추김치 (584kcal)
오전 간식	두유	석류주스	요플레	요구르트	작두콩차	유산균음료	우유
오후 간식	양갱	배슬라이스	저지방우유	핫케이크	쿠키	사과	썬빵

구분	일(10.26)	월(10.27)	화(10.28)	수(10.29)	목(10.30)	금(10.31)	
아침 식단	흰쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 달걀장조림 김자반 표고버섯나물 배추김치 (553kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 사골팟국 대구살엿장조림 고구마채볶음 오이부추무침 배추김치 (567kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 돈육채소볶음 총알버섯조림 아욱나물 배추김치 (692kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 들깨미역국 쇠고기굴소스볶음 콩자반 브로콜리무침 배추김치 (637kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부국 새우살케첩조림 고추찜양념무침 우유 배추김치 (720kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 썩갓맑은국 삼겹살조림 매콤감자조림 상추무침 배추김치 (735kcal)	
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 크림스프 햄버그스테이크 찜 옥수수볶음 열무무침 배추김치 (677kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 물만둣국 닭안심채소볶음 느타리버섯무침 청경채나물 배추김치 (614kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 홍합국 두부양념조림 우엉잡채 참나물무침 배추김치 (618kcal)	일품)오므라이스 유부우동국 크래미깻잎전 양상추흑임자소스무침 열무김치 (685kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 고등어조림 목이버섯겨자냉채 도토리묵무침 배추김치 (597kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 백짬뽕국 훈제오리무침 도라지양념구이 열무나물 배추김치 (690kcal)	
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 콩가루시금치국 우채파프리카볶음 연근조림 세발나물무침 물김치 (562kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은장국 쇠불고기 견과류꿀볶음 양배추쪽파무침 나박김치 (627kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 육개장 갈치구이 가지볶음 새싹채소무침 동치미 (596kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은꽃게탕 돼지고기버섯볶음 마늘종무침 과일샐러드 배추김치 (595kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 호박양파국 차돌김치볶음 잔멸치조림 파프리카무침 물김치 (624kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기팟국 가자미구이 백순대채소볶음 시금치고추장무침 나박김치 (636kcal)	
오전 간식	두유	사과주스	요플레	요구르트	유자차	유산균음료	
오후 간식	과일푸딩	도너츠	바나나우유	스프	홍시	식혜	

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

※ [시설]부천시어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표