

2026년 10월 서울실버하임 식단표

	월	화	수	목	금	토	일
				1일	2일	3일	4일
조식				잡곡밥 무채늘깨국 미트볼야채조림 새송이버섯볶음 곤드레나물 배주김치	잡곡밥 야채스프 논채숙주볶음 브로컬리*조장 고춧잎무침 배주김치	잡곡밥 늘깨미역국 모듬장조림 표고버섯볶음 도토리묵무침 배주김치	잡곡밥 재첩부주국 스크램블에그 숙갓나물 무말랭이무침 배주김치
중식				잡곡밥 열무된장국 유산슬 파리고추멸치볶음 케일된장무침 배주김치	잡곡밥 소고기무국 오징어야채볶음 고비나물 오이무침 배주김치	잡곡밥 아욱된장국 제육볶음 감자채볶음 양배추찜*쌈장 배주김치	잡곡밥 콩비지찌개 닭살갓잎볶음 연근조림 부주겉절이 배주김치
석식				잡곡밥 콩나물김치국 해물농그랑땡 감자조림 부주겉절이 배주김치	잡곡밥 시금치된장국 베이컨계란말이 콩나물무침 다시마튀각 배주김치	잡곡밥 오뎅무국 메밀전병 고구마순볶음 양념갓잎 배주김치	잡곡밥 근대된장국 콩치무조림 숙주나물 김자반 배주김치
	5일	6일	7일	8일	9일	10일	11일
조식	잡곡밥 단호박숙 모듬장조림 맛살피망볶음 오이지무침 배주김치	잡곡밥 북어국 스크램블에그 표고버섯볶음 구이김 배주김치	잡곡밥 건새우아욱국 두부조림 브로컬리볶음 더덕무침 배주김치	잡곡밥 야채스프 떡갈비야채조림 숙주나물 궁채절임 배주김치	잡곡밥 유부우동국 메주리알조림 멸치아몬드볶음 콩나물무침 배주김치	잡곡밥 소고기미역국 야채스크램블 새송이버섯볶음 시금치나물 배주김치	잡곡밥 양송이스프 늘기름두부구이 청포묵김가루무침 브로컬리*조장 배주김치
중식	잡곡밥 옹심이감자국 순살코다리조림 시금치나물 우영조림 배주김치	잡곡밥 늘깨미역국 소물고기 상주쌈/쌈장 애호박볶음 배주김치	잡곡밥 부주계란국 짜장 꿔바로우 짜사이채무침 배주김치	잡곡밥 콩비지찌개 주꾸미논육볶음 목이버섯가지볶음 케일된장무침 배주김치	잡곡밥 근대된장국 생선가스*타르s 그린샐러드 고구마순볶음 배주김치	잡곡밥 유부팽이장국 닭갈비볶음 부주적채무침 미역술기볶음 배주김치	잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 양배추찜*쌈장 아삭고추무침 배주김치
석식	잡곡밥 소고기무국 새우살계란찜 가지나물 무말랭이무침 배주김치	잡곡밥 부대찌개 어묵볶음 명엽채조림 고비나물 배주김치	잡곡밥 우거지된장국 고등어무조림 숙갓나물 오이무침 배주김치	잡곡밥 닭곰탕 해물경단*케찹 감자채볶음 고늘빼기무침 배주김치	잡곡밥 동태찌개 계란말이 정경채겉절이 다시마튀각 배주김치	잡곡밥 북어국 오색오미전 가지나물 해초무침 배주김치	잡곡밥 감자계란국 미트볼야채조림 건새우마늘쫄볶음 양념갓잎 배주김치
	12일	13일	14일	15일	16일	17일	18일
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥

조식	난호박숙 메주리알조림 시금치무침 오징어젓 배주김치	소고기부국 두부조림 표고버섯볶음 구이김 배주김치	재첩부주국 북어포간장조림 청포묵김가루무침 가지나물 배주김치	소고기스프 새우살스크램블 느티버섯볶음 유채나물무침 배주김치	묵어국 모듬장조림 브로컬리볶음 콩나물무침 배주김치	근대된상국 야채스크램블 도토리묵무침 숙주나물 배주김치	계란파국 늘기름두부구이 브로컬리*초장 파래김 배주김치
중식	잡곡밥 강된장찌개 소불고기 미역술기볶음 얼갈이겉절이 배주김치	잡곡밥 냉이된장국 훈제오리볶음 모듬쌈*쌈장 감자채볶음 배주김치	잡곡밥 용심이감자국 논까스 열무된장무침 그린샐러드 배주김치	잡곡밥 건새우아욱국 제육볶음 고구마순볶음 모듬쌈*쌈장 배주김치	잡곡밥 콩비지찌개 베이컨계란말이 연근흑임자샐러드 부주겉절이 배주김치	잡곡밥 순두부찌개 고능어무조림 고비나물 오이무침 배주김치	잡곡밥 우렁된장찌개 닭갈비볶음 양배주쌈*쌈장 케일겉절이 배주김치
석식	잡곡밥 홍합미역국 떡갈비조림 무늘깨나물 콩나물무침 배주김치	잡곡밥 꽃게해물탕 계란말이 시금치나물 양념깻잎 배주김치	잡곡밥 근대된장국 논육김치볶음 온두부 애호박볶음 배주김치	잡곡밥 순두부찌개 해물경단*케찹 썩갓나물 무말랭이무침 배주김치	잡곡밥 사골우거지국 계란찜 참나물무침 미역조무침 배주김치	잡곡밥 늘깨미역국 오미산적 가지나물 해조무침 배주김치	잡곡밥 오징어무국 순대볶음 콩나물무침 양념깻잎지 배주김치
	19일	20일	21일	22일	23일	24일	25일
조식	잡곡밥 단호박숙 두부조림 가지나물 오징어젓 배주김치	잡곡밥 용심이감자국 스크램블에그 숙주나물 구이김 배주김치	잡곡밥 소고기스프 너비아니조림 멸지견과볶음 느타리버섯볶음 배주김치	잡곡밥 묵어국 맛살피망볶음 브로컬리볶음 김자반 배주김치	잡곡밥 야채스프 메주리알장조림 표고버섯볶음 궁채설임 배주김치	잡곡밥 순두부맑은국 스크램블에그 도토리묵무침 숙주나물 배주김치	잡곡밥 부주계란국 늘기름두부구이 새송이버섯볶음 콩나물무침 배주김치
중식	잡곡밥 콩비지찌개 소불고기 진미채마요무침 양배주쌈*쌈장 배주김치	잡곡밥 소고기미역국 고능어구이 시금치나물 오이무침 배주김치	잡곡밥 유부장국 카레라이스 고구마로케 도라지오이무침 배주김치	잡곡밥 우렁된장찌개 논육준장볶음 알배주쌈*쌈장 미역술기볶음 배주김치	잡곡밥 소고기토란국 한식잡채 애호박볶음 상주겉절이 배주김치	잡곡밥 열무된장국 닭갈비볶음 고구마순나물 무말랭이무침 배주김치	잡곡밥 우렁된장찌개 오논불고기 양배주쌈*쌈장 양념깻잎지 배주김치
석식	잡곡밥 시금치된장국 모듬장조림 건새우마늘쫄볶음 무말랭이무침 배주김치	잡곡밥 계란파국 닭살간장조림 볼어북볶음 해조무침 배주김치	잡곡밥 우거지된장국 새우살계란찜 고비나물 부주겉절이 배주김치	잡곡밥 콩나물국 콩치무조림 썩갓두부무침 양념깻잎 배주김치	잡곡밥 늘깨미역국 떡갈비구이 감자채볶음 다시마튀각 배주김치	잡곡밥 용심이감자국 계란말이 오이양파무침 고주지무침 배주김치	잡곡밥 사골우거지국 해물농그랑땡 파리고추멸치볶음 구이김 배주김치

	26일	27일	28일	29일	30일	31일	
조식	잡곡밥 단호박숙 메주리알조림 브로컬리볶음 오징어젓 배주김치	잡곡밥 근대된장국 두부조림 느타리버섯볶음 무발랭이무침 배주김치	잡곡밥 소고기스프 스크램블에그 청포묵김가루무침 정경채나물 배주김치	잡곡밥 아욱된장국 두부양송이조림 곤드레나물 김자반 배주김치	잡곡밥 복쌈국 모듬장조림 표고버섯볶음 숙주나물 배주김치	잡곡밥 야채스프 감자조림 도토리묵무침 궁채나물 배주김치	
중식	잡곡밥 홍합미역국 제육볶음 도라지나물 모듬쌈*쌈장 배주김치	잡곡밥 근대된장국 소물고기 감자채볶음 잠나물무침 배주김치	잡곡밥 용심이감자국 함박파인애플조림 진미채무침 그린샐러드 배주김치	잡곡밥 늘깨미역국 능이버섯찜 온두부 시금치나물 배주김치	잡곡밥 시금치된장국 생선까스*타르스 그린샐러드 부주오이무침 배주김치	잡곡밥 늘깨무채국 닭갈비볶음 케일된장무침 상주겉절이 배주김치	
석식	잡곡밥 농태찌개 볼어북볶음 숙갓나물 더덕무침 배주김치	잡곡밥 순대국 건새우무조림 얼갈이나물 파래김 배주김치	잡곡밥 떡만두국 오미산적 가지나물 해초무침 배주김치	잡곡밥 우거지된장국 새우살계란찜 고구마순나물 오이무침 배주김치	잡곡밥 육개장 넬지아본드볶음 브로컬리*초장 양념깻잎 배주김치	잡곡밥 콩비지찌개 콩치무조림 애호박볶음 고춧잎나물 배주김치	