

식단표

2026년 10월

금천에이스요양원

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단					잡곡밥 소고기뭇국 브로콜리스프 야채계란찜 계절나물 배추김치 (0625.0kcalkcal)	잡곡밥 오징어찌개 우민찌두부조림 시래기된장지짐 오이부추생채 배추김치 (0619.0kcalkcal)	잡곡밥 황태국 닭살조림 가지나물 숙주나물무침 배추김치 (0622.0kcalkcal)
점심 식단					잡곡밥 고추장찌개 제육볶음 고구마줄기볶음 콩나물무침 배추김치 (0787.0kcalkcal)	잡곡밥 쇠고기미역국(생 일특식) 생선구이 한식잡채 수제장아찌 배추김치 (0780.0kcalkcal)	★별미식/비빔밥 ★ 잡곡밥 청국장찌개 야채계란찜 비빔나물 계절나물 배추김치 (0770.0kcalkcal)
저녁 식단					잡곡밥 돼지국밥 떡갈비조림 무조림 계절나물 배추김치 (0663.0kcalkcal)	잡곡밥 된장국 돈채호박볶음 감자조림 과일샐러드 배추김치 (0667.0kcalkcal)	잡곡밥 새우젓국 돈육고추장불고 기 수제강된장 양배추쌈 배추김치 (0657.0kcalkcal)
오전 간식					찐단호박	구운도넛	영양닭죽
오후 간식					자두음료	요구르트	배도라지즙

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 버섯들깨국 연두부*양념장 잔멸치무먹지 짐 계절나물 배추김치 (0621.0kcal)	잡곡밥 북어미역국 닭간장조림 연근조림 숙주나물무침 배추김치 (0627.0kcal)	잡곡밥 사골우거지국 콩고기불고기 단호박범벅 오그락지무침 배추김치 (0630.0kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 어묵파프리카무 침 감자조림 콩나물무침 배추김치 (0626.0kcal)	잡곡밥 미역국 미트볼조림 새송이버섯볶음 오이무침 배추김치 (0632.0kcal)	잡곡밥 감자맑은국 돈육갈비양념조 림 숙갓두부무침 콩자반 배추김치 (0629.0kcal)	잡곡밥 된장국 닭살단호박조림 건파래볶음 고구마순나물 배추김치 (0630.0kcal)
점심 식단	잡곡밥 오징어뭇국 돈육가지볶음 건나물지짐 양배추샐러드 배추김치 (0792.0kcal)	잡곡밥 팽이장국 아귀살무조림 돈채고사리나물 콩나물무침 배추김치 (0794.0kcal)	잡곡밥 어묵국 제육볶음 과일샐러드 양파장아찌 배추김치 (0797.0kcal)	잡곡밥 시래기된장국 닭볶음탕 민물새우무조림 실곤약무침 배추김치 (0788.0kcal)	잡곡밥 청국장찌개 곤이콩나물찜 청포묵무침 맛살미역줄기볶 음 배추김치 (0792.0kcal)	잡곡밥 유부장국 단호박카레라이 스 팽이맛살냉채 계절나물 배추김치 (0788.0kcal)	적은 잡곡밥 잔치국수(별미식) 우민씨두부조림 고명나물 콩나물무침 배추김치 (0784.0kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩나물국 갈비산적조림 모듬콩조림 계절나물 배추김치 (0663.0kcal)	잡곡밥 육개장 두부양념조림 느타리호박볶음 계절나물 배추김치 (0624.0kcal)	잡곡밥 고추장찌개 고등어캔무조림 배추전 콩자반 배추김치 (0650.0kcal)	잡곡밥 채개장 떡갈비데리야끼 조림 감자어묵조림 계절나물 배추김치 (0664.0kcal)	잡곡밥 김치국 돈육간장불고기 비빔만두 계절나물 배추김치 (0642.0kcal)	잡곡밥 닭뭇국 해물잡채 시래기나물지짐 오이생채 배추김치 (0659.0kcal)	잡곡밥 짬뽕국 생선까스*소스 가지나물 계절나물 배추김치 (0659.0kcal)
오전 간식	비스킷	카스타드	계절과일	휘낭시에	밤만쥬	약과	찐단호박
오후 간식	두유	자두주스	요플레	요구르트	두유	사과주스	요거암암
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 청국장찌개 돈채피망볶음 오징어젓무무침 콩나물무침 배추김치 (0626.0kcal)	잡곡밥 소고기두부찌개 베이컨감자볶음 시래기멸치지짐 구이김 배추김치 (0631.0kcal)	잡곡밥 콩나물국 참치무조림 건파래볶음 양념깎이지 배추김치 (0624.0kcal)	잡곡밥 배추된장국 연두부*양념장 모듬버섯볶음 계절나물 배추김치 (0626.0kcal)	잡곡밥 순두부맑은국 닭감자조림 마늘쫄맛살볶음 계절나물 배추김치 (0634.0kcal)	잡곡밥 무채들깨국 돈민찌가지볶음 시금치계란찜 계절나물 배추김치 (0628.0kcal)	잡곡밥 오징어뭇국 미트볼단호박조 림 돈채우영조림 계절나물 배추김치 (0629.0kcal)
점심 식단	잡곡밥 된장국 돈육불고기 호박볶음 고춧잎무침 배추김치 (0795.0kcal)	잡곡밥 등촌샤브국 생선살조림 한식잡채 수제장아찌 배추김치 (0795.0kcal)	잡곡밥 홍합살뭇국 닭살갯순볶음 목이버섯냉채 무생채 배추김치 (0798.0kcal)	잡곡밥 사골우거지탕 조기구이 삼색묵김가루무 침 비트무피클 배추김치 (0785.0kcal)	잡곡밥 황태해장국 제육볶음 건미역초무침 콩나물무침 배추김치 (0791.0kcal)	잡곡밥 쇠고기미역국(생 일특식) 생선까스*소스 무청시래기된장 지짐 오이양파무침 배추김치 (0790.0kcal)	잡곡밥 어묵국 닭살조림 계절나물 오복지무침 배추김치 (0789.0kcal)
저녁 식단	잡곡밥 유부팽이장국 야채짜장 만두튀김 계절나물 배추김치 (0653.0kcal)	잡곡밥 근대국 순살찜닭 건나물볶음 콩나물무침 배추김치 (0650.0kcal)	잡곡밥 고추장찌개 한방모듬장조림 야채고로케 계절나물 배추김치 (0659.0kcal)	잡곡밥 버섯들깨국 돈육고추장불고 기 양배추쌈*쌈장 계절나물 배추김치 (0650.0kcal)	잡곡밥 부대찌개 흰살생선무조림 취나물볶음 계절나물 배추김치 (0657.0kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 닭갈비 숙주미나리무침 아삭이양파된장 무침 배추김치 (0651.0kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 햄그린빈스볶음 불어묵감자조림 계절나물 배추김치 (0643.0kcal)
오전 간식	비스킷	카스타드	계절과일	트윈호떡	계절과일	후레쉬베리	모닝빵
오후 간식	두유	오렌지주스	두유	비피더스	요플레	런	스프

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 오징어묵국 새우살스프 멸치마늘쫄볶음 우엉채조림 배추김치 (0630.0kcal)	잡곡밥 소고기탕국 부추계란찜 고사리나물 구이김 배추김치 (0634.0kcal)	잡곡밥 샤브샤브국 어묵고추장조림 브로콜리맛살볶음 계절나물 배추김치 (0631.0kcal)	잡곡밥 콩가루배추된장국 피쉬볼야채볶음 우민찌가지볶음 계절나물 배추김치 (0629.0kcal)	잡곡밥 유부김치국 닭살간장조림 죽순버섯볶음 오복지무침 배추김치 (0631.0kcal)	잡곡밥 제철감자국 연두부*양념장 시래기멸치지짐 계절나물 배추김치 (0624.0kcal)	잡곡밥 건새우시금치된장국 돈채파프리카볶음 제철감자조림 계절나물 배추김치 (0626.0kcal)
점심 식단	잡곡밥 소고기미역국 두부무우조림 도토리묵무침 계절나물 배추김치 (0791.0kcal)	잡곡밥 채개장 제육볶음 멕시코샐러드 숙주미니리무침 배추김치 (0786.0kcal)	잡곡밥 복어국 생선양념조림 감자파프리카무침 계절나물 배추김치 (0789.0kcal)	잡곡밥 해물된장국 춘천닭갈비 콩나물맛살냉채 수제양파장아찌 배추김치 (0793.0kcal)	잡곡밥 버섯매운탕 단호박카레라이스 오이탕탕이 계절나물 배추김치 (0786.0kcal)	잡곡밥 된장국 팽이버섯불고기 사각어묵무침 콩자반 배추김치 (0783.0kcal)	적은 잡곡밥 잔치국수(별미식) 너비아니파채무침 고명나물 구이김 배추김치 (0790.0kcal)
저녁 식단	잡곡밥 된장찌개 해물가스*소스 제철감자조림 짜사이채무침 배추김치 (0657.0kcal)	잡곡밥 된장국 닭고기야채볶음 단호박조림 치커리유자청무침 배추김치 (0651.0kcal)	잡곡밥 팽이장국 돈육김치찜 잔멸치볶음 무생채 배추김치 (0654.0kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 모듬장조림 부추장떡 계절나물 배추김치 (0663.0kcal)	잡곡밥 육개장 해물완자청경채조림 오징어젓무우무침 계절나물 배추김치 (0660.0kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 캔콩치무조림 콩나물파채무침 계절나물 배추김치 (0667.0kcal)	잡곡밥 청국장찌개 홍합살두부조림 오이부추무침 계절나물 배추김치 (0648.0kcal)
오전 간식	비스킷	꿀호떡	계절과일	밤만주	후레쉬베리	찐고구마	계절과일
오후 간식	두유	사과주스	런	배도라지즙	쥬시쿨	오렌지주스	요플레

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 감자맑은국 닭살두부조림 미역줄기볶음 모듬콩자반 배추김치 (0623.0kcal)	잡곡밥 조갯살맑은국 생선살조림 고사리볶음 계절나물 배추김치 (0628.0kcal)	잡곡밥 소고기두부찌개 동그랑땡계찹조림 우무묵무침 계절나물 배추김치 (0635.0kcal)	잡곡밥 단배추된장국 돈민찌가지볶음 무조림 건파래무침 배추김치 (0631.0kcal)	잡곡밥 된장국 닭가슴살매콤조림 브로콜리양배추 볶음 고춧잎무침 배추김치 (0632.0kcal)	잡곡밥 해물된장국 옥수수계란찜 연근들깨소스무침 계절나물 배추김치 (0628.0kcal)	잡곡밥 소고기장터국 연두부*양념장 멸치마늘쫄볶음 계절나물 배추김치 (0632.0kcal)
점심 식단	잡곡밥 유부팽이장국 카레소스 부들어묵볶음 계절나물 배추김치 (0784.0kcal)	잡곡밥 황태해장국 순살찜닭 푸실리샐러드*소 스 오이무침 배추김치 (0787.0kcal)	잡곡밥 미역장국 돈육부추불고기 수제강된장 제철쌈채소 배추김치 (0786.0kcal)	잡곡밥 순살감자탕 두부양념조림 도토리묵*양념장 무양파장아찌 배추김치 (0792.0kcal)	잡곡밥 털레기국 해물콩나물찜 만두탕수*소스 계절나물 배추김치 (0788.0kcal)	잡곡밥 소고기미역국 닭도리탕 모듬버섯볶음 계절나물 배추김치 (0798.0kcal)	잡곡밥 된장국 돈채느타리볶음 곤약아채무침 계절나물 배추김치 (0786.0kcal)
저녁 식단	잡곡밥 오징어묵국 파리고추감자조림 소고기오이지찜 무말랭이무침 배추김치 (0642.0kcal)	잡곡밥 된장찌개 떡갈비바베큐조림 어항가지 숙주나물무침 배추김치 (0651.0kcal)	잡곡밥 닭곰탕 부추잡채 건나물지짐 흑임자무채나물 배추김치 (0660.0kcal)	잡곡밥 고추장찌개 아귀살무조림 김치전 계절나물 배추김치 (0653.0kcal)	잡곡밥 우거지해장국 돈육한방장조림 호박나물 계절나물 배추김치 (0647.0kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 생선살조림 돈까스샐러드*소 스 계절나물 배추김치 (0648.0kcal)	잡곡밥 계란국 떡갈비조림 고추장떡 무생채 배추김치 (0650.0kcal)
오전 간식	비스킷	카스타드	계절과일	구운도넛	밤만쥬	찐고구마	수제단팥죽
오후 간식	두유	자두주스	요플레	요구르트	두유	사과주스	요거암암

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

※ 원산지 표시 : 쌀: 국내산, 잡곡:국내산 (소)국거리: 외국산 쇠고기: 외국산 돼지고기(전지): 외국산
 돼지고기(후지): 국내산 닭가슴살: 국내산 닭정육:외국산(브라질 등)
 삼겹살:외국산(네덜란드 등) 갈비산적(돈,계육):국내산 동그랑땡(돈,계육):국내산 "해물동그랑땡:
 (오징어_외국산),(연육_외국산)" 햄(돈,계육): 국내산 탕수육(돈육):국내산 돈까스(돈육): 국내산
 만두(돈육): 국내산 명태: 러시아산 고등어: 노르웨이산 오징어: 외국산 꽃게: 중국산
 "김치:배추,고춧가루(중국산)
 백김치: 배추(중국산)" 두부{콩(대두): 외국산}