

식단표

2026년 10월

구실버요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
								1		2		3 개천절	
								아침(575kcal)	점심(723kcal)	아침(627kcal)	점심(604kcal)	아침(572kcal)	점심(674kcal)
								잡곡밥/전복죽 달걀실핏국 비엔나소시지케첩 조림 감자조림 무나물 배추김치	잡곡밥/깨죽 아욱된장국 쇠불고기 어묵아채볶음 고추부각무침 배추김치	잡곡밥/깨죽 콩나물국 미트볼조림 참치김치볶음 부추나물 배추김치	잡곡밥/단호박죽 들깨미역국 안동찜닭 참나물겉절이 김구이 배추김치	잡곡밥/단호박죽 송능 소불고기 맛살아채조림 근대나물 배추김치	잡곡밥/콩죽 유부된장국 돈육불고기 콩나물무침 얼갈이나물 배추김치
								저녁(597kcal)	간식	저녁(647kcal)	간식	저녁(610kcal)	간식
								잡곡밥/깨죽 홍합살미역국 콩치조림 오이무침 가지나물볶음 배추김치	차 요구르트 요플레	잡곡밥/단호박죽 감자맑은국 오징어볶음 도라지나물 치커리나물무침 배추김치	차 요구르트 글	잡곡밥/콩죽 물만두국 고등어구이 닭가슴살아채볶음 청경채나물 배추김치	차 요구르트 단호박찜
4		5 대체공휴일(10.3)		6		7		8		9 한글날		10	
아침(542kcal)	점심(680kcal)	아침(581kcal)	점심(656kcal)	아침(552kcal)	점심(706kcal)	아침(570kcal)	점심(657kcal)	아침(571kcal)	점심(627kcal)	아침(600kcal)	점심(628kcal)	아침(570kcal)	점심(645kcal)
잡곡밥/콩죽 북엇국 두부조림 가지나물볶음 우엉조림 배추김치	잡곡밥/소고기죽 어묵국 갈치무조림 미나새송이버섯볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 조갯살무국 너비아니아채조림 마늘쫄조림 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/소고기죽 청국장찌개 닭찜 얼무나물무침 느타리버섯볶음 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 들깨웃국 채소달걀찜 어묵아채볶음 치커리나물무침 배추김치	김치볶음밥/녹두죽 순두부국 코다리무조림 콩나물볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥/녹두죽 시래기된장국 참치아채볶음 새송이버섯볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/전복죽 들깨미역국 돈육불고기 파리고추찜 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥/전복죽 애호박새우젓국 연두부/양념장 어묵조림 취나물무침 배추김치	잡곡밥/깨죽 아욱된장국 순대아채볶음 어묵조림 브로콜리숙회/초장 배추김치	잡곡밥/깨죽 맑은배추국 마파두부 감자채볶음 가지무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 만두국 콩치조림 연근조림 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 송능 돈육불고기 연근조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥/콩죽 무채국 치킨너겟소스 얼갈이나물무침 감자조림 배추김치
저녁(597kcal)	간식	저녁(566kcal)	간식	저녁(580kcal)	간식	저녁(612kcal)	간식	저녁(793kcal)	간식	저녁(635kcal)	간식	저녁(541kcal)	간식
잡곡밥/소고기죽 두부된장국 채소계란찜 연근조림 비름나물 배추김치	차 요구르트 찐고구마	잡곡밥/흑임자죽 감자양파국 고등어조림 가지나물 감자채볶음 배추김치	차 요구르트 토마토	잡곡밥/녹두죽 근대된장국 소불고기 청포묵무침 치커리무침 배추김치	차 요구르트 삶은계란	잡곡밥/전복죽 어묵탕 두부구이/양념장 스모그햄아채볶음 얼무나물무침 배추김치	차 요구르트 곡물기	잡곡밥/깨죽 유부맑은국 돈육불고기 도토리묵/양념장 양배추나물 배추김치	차 요구르트 요플레	잡곡밥/단호박죽 팽이버섯국 닭가슴살볶음 청포묵무침 도라지나물 배추김치	차 요구르트 바나나	잡곡밥/콩죽 콩나물김치국 갈치무조림 동그랑땡전 치커리나물무침 배추김치	차 요구르트 찐고구마
11		12		13		14		15		16		17	
아침(529kcal)	점심(619kcal)	아침(546kcal)	점심(572kcal)	아침(629kcal)	점심(625kcal)	아침(540kcal)	점심(718kcal)	아침(552kcal)	점심(625kcal)	아침(604kcal)	점심(659kcal)	아침(572kcal)	점심(693kcal)
잡곡밥/콩죽 근대된장국 어묵고추장볶음 채소계란찜 숙주나물 배추김치	잡곡밥/소고기죽 소고기무국 마늘쫄조림 고등어구이 오이무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 들깨미역국 비엔나소시지케첩 조림 브로콜리깨무침 두부조림 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 팽이버섯국 갈치무조림 어묵아채볶음 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 감자양파국 쇠고기채소볶음 치커리나물무침 들깨무나물 배추김치	잡곡밥/녹두죽 김치어묵국 닭찜 콩나물무침 김구이 배추김치	잡곡밥/녹두죽 시금치된장국 메추리알장조림 한식잡채 양념깻잎지 어묵아채볶음 고구마순나물 배추김치	잡곡밥/전복죽 순두부국 한식잡채 양념깻잎지 오이생채 배추김치	잡곡밥/전복죽 콩나물국 스모그햄아채볶음 참치아채볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥/깨죽 콩나물국 돈육카레 단무지 치커리나물무침 배추김치	잡곡밥/깨죽 어묵국 채소계란찜 김구이 양배추나물 배추김치	잡곡밥/단호박죽 들깨미역국 소불고기 두부/양념장 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 송능 미트볼아채조림 건새우무조림 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥/콩죽 청국장찌개 고등어구이 도라지볶음 두부조림 배추김치
저녁(608kcal)	간식	저녁(571kcal)	간식	저녁(564kcal)	간식	저녁(640kcal)	간식	저녁(583kcal)	간식	저녁(656kcal)	간식	저녁(574kcal)	간식
잡곡밥/소고기죽 건새우미역국 돈육불고기 우엉조림 얼무나물무침 배추김치	차 요구르트 단호박찜	잡곡밥/흑임자죽 무채국 돈육불고기 느타리버섯볶음 시금치나물 배추김치	차 요구르트 카스타드	잡곡밥/녹두죽 배추맑은국 미트볼조림 두부조림 청경채나물 배추김치	차 요구르트 토마토	잡곡밥/전복죽 유부된장국 콩치조림 표고버섯볶음 치커리나물 배추김치	차 요구르트 삶은계란	잡곡밥/깨죽 북엇국 닭가슴살볶음 가지무침 얼무나물무침 배추김치	차 요구르트 요플레	잡곡밥/단호박죽 애호박고추장찌개 어묵볶음 감자조림 청경채나물무침 배추김치	차 요구르트 과일	잡곡밥/콩죽 청국장찌개 너비아니구이 느타리버섯나물 건파래볶음 배추김치	차 요구르트 단호박찜

18		19		20		21		22		23		24	
아침(610kcal)	점심(607kcal)	아침(582kcal)	점심(651kcal)	아침(592kcal)	점심(786kcal)	아침(566kcal)	점심(761kcal)	아침(608kcal)	점심(686kcal)	아침(597kcal)	점심(670kcal)	아침(538kcal)	점심(629kcal)
잡곡밥/콩죽 다시마무엇국 소불고기 파프리카해물볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/소고기죽 아욱된장국 돈육불고기 콩나물무침 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥/소고기죽 바지락맑은국 채소계란찜 감자채볶음 숙주겨자무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 복어미역국 연두부/양념장 마늘꿀조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 유부국 두부양념조림 브로콜리깨무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥/녹두죽 무채국 돈육불고기 미니새송이버섯볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/녹두죽 물만둣국 메추리알장조림 어묵이채볶음 애호박나물 배추김치	잡곡밥/전복죽 팽이버섯국 코다리양념찜 우영조림 치커리나물무침 배추김치	잡곡밥/전복죽 복엇국 돈육불고기 연두부/양념장 호박잎된장나물 배추김치	잡곡밥/깨죽 유부우동 편만두/양념장 단무지재무침 배추김치	잡곡밥/깨죽 들깨미역국 쇠고기대파볶음 도라지나물 비름나물 배추김치	잡곡밥/단호박죽 순두부국 치킨너겟/소스 감자조림 오이무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 송송 미트볼조림 가지나물 건파래볶음 배추김	잡곡밥/콩죽 감자양파국 안동찜닭 어묵볶음 콩나물무침 배추김치
저녁(633kcal)	간식	저녁(565kcal)	간식	저녁(585kcal)	간식	저녁(582kcal)	간식	저녁(581kcal)	간식	저녁(669kcal)	간식	저녁(656kcal)	간식
잡곡밥/소고기죽 홍합미역국 동그랑땡조림 도토리묵/양념장 오이나물 배추김치	차 요구르트 —— 찐고구마	잡곡밥/흑임자죽 애호박맑은국 훈제오리구이/머스타드 궁채들깨볶음 참나물무침 배추김치	차 요구르트 —— 국물컹	잡곡밥/녹두죽 감자국 고등어조림 미역줄기볶음 열무나물무침 배추김치	차 요구르트 —— 과일	잡곡밥/전복죽 김치어묵국 닭갈비 두부조림 취나물무침 배추김치	차 요구르트 —— 삶은계란	잡곡밥/깨죽 팽이버섯전골 너비아니구이 어묵간장조림 청경채나물 배추김치	차 요구르트 —— 요플레	잡곡밥/단호박죽 홍합무국 닭가슴살이채볶음 들깨무나물 시래기나물 배추김치	차 요구르트 —— 토마토	잡곡밥/콩죽 청국장찌개 고등어구이 건새우마늘초조림 부추양파무침 배추김치	차 요구르트 —— 찐고구마
25		26		27		28		29		30		31	
아침(616kcal)	점심(737kcal)	아침(670kcal)	점심(762kcal)	아침(621kcal)	점심(590kcal)	아침(570kcal)	점심(593kcal)	아침(606kcal)	점심(581kcal)	아침(599kcal)	점심(621kcal)	아침(574kcal)	점심(558kcal)
잡곡밥/콩죽 콩나물국 돈육불고기 무생채나물 청경채나물 배추김치	잡곡밥/소고기죽 두부탕국 갈치무조림 겉재 치커리나물무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 근대국 미트볼토마토소스 조림 열무나물무침 표고버섯볶음 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 순두부국 소불고기 어묵이채볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 유부된장국 스모그햄이채볶음 감자채볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥/녹두죽 근대국 코다리무조림 숙주나물무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥/녹두죽 어묵국 닭살피망볶음 김구이 우영조림 배추김치	잡곡밥/전복죽 건새우무국 소불고기 도토리묵/양념장 치커리나물무침 배추김치	잡곡밥/전복죽 순두부백탕 떡갈비구이 두부조림 부추양파무침 배추김치	잡곡밥/깨죽 무채국 소고기콩나물밥 파래자반 치커리나물무침 배추김치	잡곡밥/깨죽 감자양파국 소불고기 연두부/양념장 오이나물 배추김치	잡곡밥/단호박죽 순두부국 오리훈제/소스 부추양파겉절이 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥/단호박죽 송송 참치채소볶음 미니새송이버섯볶음 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥/콩죽 콩가루배춧국 돈육불고기 콩나물무침 참나물겉절이 배추김치
저녁(590kcal)	간식	저녁(566kcal)	간식	저녁(579kcal)	간식	저녁(564kcal)	간식	저녁(596kcal)	간식	저녁(617kcal)	간식	저녁(619kcal)	간식
잡곡밥/소고기죽 들기름미역국 감자조림 맛살이채조림 깻잎순나물 배추김치	차 요구르트 —— 단호박찜	잡곡밥/흑임자죽 맑은김치국 궁치조림 맛살오이냉채 얼갈이나물 배추김치	차 요구르트 —— 카스타드	잡곡밥/녹두죽 홍합무국 돈육불고기 양배추찜/쌈장 콩나물무침 배추김치	차 요구르트 —— 바나나	잡곡밥/전복죽 다시마무엇국 갈치무조림 느타리버섯볶음 시금치고추장나물 배추김치	차 요구르트 —— 삶은계란	잡곡밥/깨죽 애호박고추장찌개 돈육불고기 도라지무침 참나물무침 배추김치	차 요구르트 —— 요플레	잡곡밥/단호박죽 근대된장국 닭가슴살볶음 어묵조림 열무나물무침 배추김치	차 요구르트 —— 과일	잡곡밥/콩죽 콩비지찌개 고등어구이 감자조림 청경채겉절이 배추김치	차 요구르트 —— 단호박찜

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

※ 원산지 표시 : *쌀 : 국내산

*쇠고기 : 수입산

*돼지고기 : 국내산

*닭고기 : 국내산

*김치 : 국내산

*고춧가루 : 국내산

※ 달서구어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표