

식단표

2026년 10월

수목원실버타운

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단					잡곡밥 누룽지국 돈육곤약조림 베이컨느타리볶음 고춧잎무침 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 홍합두부국 소고기감자조림 야채계란찜 파래김자반 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 시래기된장국 돈민씨두부조림 고사리나물볶음 단호박샐러드 배추김치 (610kcal)
점심 식단					잡곡밥 김치콩나물국 소고기하이라이스 천사채마요무침 오이탕탕이 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 꽃게된장찌개 돼지고기수육 콩나물깻잎무침 알배기겉절이 배추김치 (680kcal)	잡곡밥 김치비지찌개 섭산적구이 청경채겉절이 숙주나물무침 배추김치 (670kcal)
저녁 식단					잡곡밥 들깨미역국 훈제오리양배추볶음 호두견과류조림 오이지무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 닭곰탕 콩단백야채볶음 파래무침 명이나물 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 새우완자계란탕 맛살야채볶음 도라지오이생채 다시마튀각 배추김치 (620kcal)
오전 간식					비피더스(베리믹스)	바나나두유	황도
오후 간식					붕어빵 당근주스	고기찜만두 자두주스	미니단팥빵 포도주스
기능 식이					모듬야채죽 호두죽 소고기야채죽	모듬야채죽 녹두죽 소고기야채죽	모듬야채죽 닭죽 소고기야채죽

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 어묵무국 소고기연근조림 열무겉절이 어리굴젓갈 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 누룽지국 가자미무조림 호박양파볶음 짜사이무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 냉이된장국 미트볼데리야끼 조림 상추양파무침 도시락김 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 순두부계란국 돈육버섯장조림 콩나물무침 간장깻잎지 배추김치 (600kcal)	잡곡밥 누룽지국 소고기메추리알 조림 가지나물무침 매실장아찌(고추 장) 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 부추재첩국 옹심이만두조림 연두부찜*양념장 김자반 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 들깨감자국 비엔나야채볶음 비름나물무침 마카로니샐러드 배추김치 (610kcal)
점심 식단	잡곡밥 건새우아욱국 생선까스 모듬버섯볶음 양상추샐러드 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 소고기표고무국 돈육단호박조림 명엽채볶음 크래미해초무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 콩나물무채국 대파닭고기덮밥 토마토달걀볶음 청경채겉절이 배추김치 (630kcal)	옛날(도시락)비빔 밥 유부주머니어묵 국 분홍소세지전 고추장멸치볶음 계란후라이/김가 루 배추김치 (680kcal)	잡곡밥 미역미소장국 멘치카츠 야채쫄면 꽃맛샐러드 배추김치 (750kcal)	잡곡밥 부대찌개 고기메밀전병 우엉곤약조림 오이무침 배추김치 (700kcal)	잡곡밥 유채된장국 오삼불고기 브로콜리파프리카 볶음 무말랭이무침 배추김치 (730kcal)
저녁 식단	잡곡밥 청국장찌개 순살고등어구이 양배추찜*양념장 미나리무생채 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 들깨오리탕 배추전 영양부추무침 수제양파장 배추김치 (720kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 계란두부구이 건새우마늘쫄볶 음 시금치나물무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 도토리묵채국 돈육간장불고기 흑콩자반 치커리유자샐러 드 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 참치추어탕 오징어당면볶음 오미산적 꼬시래기무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 소고기된장찌개 삼치된장마요구 이 도라지생채 다시마채무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 북어미역국 흑임자연근무침 취나물볶음 양대콩조림 배추김치 (650kcal)
오전 간식	황성주과채습관(퍼플)	황성주두유(검은 콩)	떠먹는요거트(딸 기)	블루베리듬뿍주 스	바나나	미숫가루두유	비피더스(플레인)
오후 간식	카스타드 배주스	삶은고구마 오렌지주스	유과 아침햇살	미니핫도그 스테비아요구르 트	후레쉬베리 토마토주스	미니썬빵 망고주스	미니꿀호떡 샤인머스켓주스
기능 식이	모듬야채죽 들깨죽 소고기야채죽	모듬야채죽 옥수수죽 소고기야채죽	모듬야채죽 브로콜리죽 소고기야채죽	모듬야채죽 땅콩죽 소고기야채죽	모듬야채죽 닭죽 소고기야채죽	모듬야채죽 게살계란죽 소고기야채죽	모듬야채죽 브로콜리죽 소고기야채죽

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 바지락순두부국 크래미계란볶음 단배추나물된장 무침 비빔오징어젓갈 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 누룽지국 콩치시래기조림 미역줄기볶음 락교무침 배추김치 (600kcal)	잡곡밥 표고버섯무국 너비아니아채조 림 청경채겉절이 도시락김 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 황태두부국 돈육무조림 숙주미나리무침 오이지무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 누룽지국 파프리카소고기 볶음 청포묵무침 된장깻잎지 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 시래기된장국 옥수수계란찜 감자곤약조림 김자반 배추김치 (550kcal)	잡곡밥 들깨무채국 닭다리살양배추 볶음 열무나물무침 고구마샐러드 배추김치 (590kcal)
점심 식단	잡곡밥 김치콩나물국 두부양념조림 치킨텐더샐러드 새송이감자채볶 음 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 소고기무국 오리부추찜 연근파프리카볶 음 참나물겉절이 배추김치 (680kcal)	잡곡밥 김치두부국 고사리돈불고기 미역오이초무침 콩나물김가루무 침 배추김치 (670kcal)	잡곡밥 옥수수수프 미트토마토파스 타 진미도라지무침 그린샐러드 오이피클&할라피 뇨 (680kcal)	잡곡밥 홍합배추국 가자미구이 컬리플라워맛살 볶음 느타리초무침 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 소고기미역국 돼지갈비찜 버섯잡채 오이부추생채 배추김치 (750kcal)	잡곡밥 유부우동장국 돈까스*소스 붕어묵콩나물찜 양배추샐러드 배추김치 (690kcal)
저녁 식단	잡곡밥 소고기우거지국 임걱정떡갈비 들깨무나물볶음 사과양배추겉절 이 배추김치 (690kcal)	잡곡밥 뼈없는갈비탕 팽이계란전 오이부추무침 수제양파장 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 타코야끼*가쓰오 부시 실곤약야채무침 숙갓나물무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 만두국 후르츠탕수육 부들어묵볶음 양대콩조림 배추김치 (670kcal)	잡곡밥 청국장찌개 대패삼겹묵은지 볶음 아몬드멸치조림 오이고추된장무 침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 호박명란젓국 닭불고기 초석잠 다시마쌈*양념장 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 바지락된장찌개 임연수데리야끼 구이 청경채나물무침 양배추무생채 배추김치 (620kcal)
오전 간식	황성주과채습관(엘로)	황성주두유(호두 아몬드)	떠먹는요거트(플 레인)	오렌지망고듬뿍 주스	토마토화채	바나나두유	비피더스(포도)
오후 간식	마가렛트(모카) 알로에주스	삶은감자 감귤주스	약과 식혜	고구마맛탕 사과주스	붕어빵 당근주스	고기찜만두 자두주스	미니단팥빵 포도주스
기능 식이	모듬야채죽 흑임자죽 소고기야채죽	모듬야채죽 콩죽 소고기야채죽	모듬야채죽 버섯죽 소고기야채죽	모듬야채죽 호두죽 소고기야채죽	모듬야채죽 호박죽 소고기야채죽	모듬야채죽 녹두죽 소고기야채죽	모듬야채죽 닭죽 소고기야채죽

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 배추조개국 참치두부조림 유부시금치무침 창란젓갈 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 누룽지국 삼치무조림 양배추깻잎무침 궁채절임 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 아욱콩가루국 해물완자조림 차커리유자청무 침 도시락김 배추김치 (600kcal)	잡곡밥 맑은순두부국 닭살우영조림 도라지나물볶음 간장마늘쫄지 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 누룽지국 소고기오이볶음 콩가루가지찜 고들빼기무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 감자양파국 훈제오리느타리 볶음 연두부찜*양념장 김자반 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 베이컨계란볶음 단배추나물된장 무침 꽃맛샐러드 배추김치 (610kcal)
점심 식단	잡곡밥 김치어묵국 버섯돈사태장조 림 호박양파볶음 숙주나물무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 황태배추국 돈민찌감자조림 가지표고볶음 검은깨묵무침 배추김치 (600kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 연탄불고기 야채계란말이 땅콩조림 배추김치 (730kcal)	잡곡밥 시금치된장국 방어엿장조림 버섯짬뽕볶음 브로콜리두부무 침 배추김치 (670kcal)	참치마요김가루 밥 참깨라면 어묵야채볶음 꼬들단무지무침 배추김치 (810kcal)	잡곡밥 바지락무국 치즈닭갈비 팽이옥수수전 오이양파무침 배추김치 (710kcal)	잡곡밥 콩나물국 고등어김치조림 고로케*케찹 모듬해초무침 배추김치 (690kcal)
저녁 식단	잡곡밥 소고기감자국 편육야채무침 김말이튀김 코울슬로 배추김치 (710kcal)	잡곡밥 돼지국밥 감자채전 부추양파무침 수제양파장 배추김치 (710kcal)	잡곡밥 호박양파국 연근커틀렛 시래기된장지짐 오이지무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 우묵가사리콩국 우삼겹알배기찜 오이참깨무침 흰콩자반 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 미나리아귀탕 새송이양파볶음 마늘쫄면치볶음 단배추겉절이 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 조갯살미역국 백순대야채볶음 고추치양념무침 청경채겉절이 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 소고기배추국 표고버섯탕수 상추오리엔탈무 침 파프리카된장무 침 배추김치 (620kcal)
오전 간식	황성주과채습관(엘로)	황성주두유(검은 콩)	떠먹는요거트(복 숭아)	블루베리듬뿍주 스	바나나	미숫가루두유	비피더스(사과)
오후 간식	카스타드 배주스	삶은고구마 오렌지주스	유과 아침햇살	단호박팥찜 매실주스	후레쉬베리 토마토주스	미니썬빵 망고주스	미니꿀호떡 샤인머스켓주스
기능 식이	모듬야채죽 들깨죽 소고기야채죽	모듬야채죽 옥수수죽 소고기야채죽	모듬야채죽 순두부죽 소고기야채죽	모듬야채죽 땅콩죽 소고기야채죽	모듬야채죽 팥죽 소고기야채죽	모듬야채죽 게살계란죽 소고기야채죽	모듬야채죽 브로콜리죽 소고기야채죽

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 열무된장국 닭가슴살부추볶음 씨앗젓갈 숙주나물무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 누룽지국 동태시래기조림 양배추들깨무침 오복지 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 감자계란국 돈민짜가지볶음 동부묵무침 도시락김 배추김치 (600kcal)	잡곡밥 바지락무국 소고기느타리볶음 고구마순조림 더덕무침 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 누룽지국 닭살감자조림 스팸김치볶음 무말랭이무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 들깨버섯국 잡채어묵야채볶음 명란계란찜 김자반 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 해물순두부국 볼어묵메알장조림 고사리나물볶음 감자샐러드 배추김치 (600kcal)
점심 식단	잡곡밥 호박새우젓국 돈육배추불고기 들깨가지나물 오이크래미냉채 배추김치 (680kcal)	잡곡밥 근대된장국 오징어콩나물볶음 들기름두부구이 토마토양파무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 비지찌개 떡갈비바베큐구이 미역줄기볶음 연근흑임자샐러드 배추김치 (690kcal)	잡곡밥 게살계란탕 야끼우동 어니언깡통기 단무지/양파&춘장 배추김치 (750kcal)	잡곡밥 시래기된장국 가오리찜 도토리묵김치무침 브로콜리버섯숙회 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 청국장찌개 고추장불고기 양배추찜*양념장 단배추겉절이 배추김치 (690kcal)	잡곡밥 들깨무채국 닭안심버섯조림 건새우호박볶음 유부콩나물무침 배추김치 (630kcal)
저녁 식단	잡곡밥 두부된장찌개 코다리강정 감자채볶음 참나물유자무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 샤브샤브 김치전 오이사과무침 수제양파장 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 순두부찌개 소불고기 무생채 시금치나물무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 썩갠어묵국 오리부추불고기 천사채마요무침 모듬콩자반 배추김치 (680kcal)	잡곡밥 오징어무국 소고기육전 상추양파무침 다시마튀각 배추김치 (620kcal)	잡곡밥 버섯미역국 낙지볶음*소면사리 오이부추유자무침 숙주나물무침 배추김치 (680kcal)	잡곡밥 우렁살된장찌개 순살달고기구이 우영채조림 청경채유자무침 배추김치 (650kcal)
오전 간식	황성주과채습관(퍼플)	황성주두유(호두아몬드)	떠먹는요거트(딸기)	오렌지망고듬뿍주스	토마토화채	바나나두유	비피더스(베리믹스)
오후 간식	마가렛트(오리지날) 알로에주스	삶은감자 감귤주스	약과 식혜	고구마맛탕 사과주스	붕어빵 당근주스	고기찜만두 자두주스	미니단팥빵 포도주스
기능 식이	모듬야채죽 흑임자죽 소고기야채죽	모듬야채죽 콩죽 소고기야채죽	모듬야채죽 버섯죽 소고기야채죽	모듬야채죽 호두죽 소고기야채죽	모듬야채죽 호박죽 소고기야채죽	모듬야채죽 녹두죽 소고기야채죽	모듬야채죽 닭죽 소고기야채죽

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

※ 원산지 표시 : ※ 원산지표시-

쌀, 흑미, 현미, 멍쌀, 찹쌀:국산, 누룽지(쌀:국산)청국장, 두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수(대두:외국산)
 포기김치(중국산)배추, 열갈이, 봄동(국내산) 소고기(찜, 볶음, 구이:호주산) 돼지고기(찜, 볶음, 구이:국내산)
 돈삼겉(찜, 볶음, 구이:오스트리아) 닭고기(찜, 볶음, 구이:국내산) 오리정육(탕, 찜, 볶음, 구이:국내산) 훈제오리(중국산)
 곰탕(사골엑기스:호주산) 오징어(중국산) 진미채(페루산) 주꾸미(베트남산) 해물모듬(중국산) 고등어, 고등어캔(국내산)
 고등어필렛(노르웨이산) 명태, 명태포, 명태알(러시아산) 코다리(러시아산) 아귀(중국산) 방어(국내산) 참조기(중국산)
 꽃게(중국산) 낙지(베트남산) 낙지젓(중국산) 미트볼(돼지고기, 닭고기:국내산)
 섭산적(돼지고기, 닭고기:국내산, 소고기:호주산) 너비아니(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산) 바싹불고기(돼지고기:국내산)
 떡갈비(돼지고기:국내산) 임꺽정떡갈비(돼지고기, 소고기:국내산) 함박스테이크(돼지고기:국내산) 베이컨(돼지고기:외국산)
 비엔나(돼지고기:외국산, 닭고기:국내산) 부대찌개모듬햄(돼지고기:국내산) 메밀전병(돼지고기:국내산)
 만두, 웅심이만두(돼지고기:국내산) 해물동그랑땡(오징어:페루산) 고기동그랑땡(돼지고기:국내산) 청파래오징어까스(페루산)
 꼬마돈까스(돼지고기, 닭고기:국내산) 멘치카츠(돼지고기:국내산) 치킨텐더(닭고기:국내산) 깡통기(닭다리살:브라질산)