



요양원 월간 식단표

"어르신들의 건강한 삶을 위한 약속

가족같은 마음으로 함께 합니다"



Consigned catering company



(주)리온누리컴퍼니

031)498-0380

<https://rionnury.com>

2026년 [10월 1째 주] 주간식단표

	조식	중식	석식	죽식	간식	
10/1 (목) 1798kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 스크램블에그 새우살공심채볶음 병아리콩조림 배추김치/565kcal	혼합잡곡밥 바지락미역국 닭갈비 실곤약야채무침 청경채나물 배추김치/657kcal	혼합잡곡밥 콩가루배춧국 훈제오리부추무침 알감자조림 쪽파무침 배추김치/576kcal	조:흰죽 중:계란죽 석:참깨죽	요플레	찐감자 옥수수 수염차
10/2 (금) 1784kcal	혼합잡곡밥 들깨무채국 명란떡갈비구이 느타리버섯볶음 김구이 배추김치/561kcal	혼합잡곡밥 우거지된장국 아귀콩나물찜 토란대들깨볶음 도토리묵/양념장 배추김치/669kcal	혼합잡곡밥 순두부찌개 오징어어묵볶음 브로콜리초장무침 무나물볶음 배추김치/564kcal	조:흰죽 중:타락죽 석:참치죽	그릭 요거트	과일
10/3 (토) 1781kcal	혼합잡곡밥 호박새우젓국 닭가슴살조림 고구마샐러드 마늘쫀장아찌 배추김치/561kcal	혼합잡곡밥 복어채무국 버섯소불고기 연근조림 콩나물무침 배추김치/665kcal	혼합잡곡밥 참치김치찌개 닭다리살데리야끼조림 고사리볶음 해초샐러드 배추김치/565kcal	조:흰죽 중:들깨죽 석:두부죽	저당두유	크래커 녹차
식재료 원산지	*원산지:쌀(국내산),누룽지(외국산),배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산),백김치(국내산),돼지고기(국내산),소고기(호주산),소민찌(호주산),돈민찌(국내산),닭(국내산),떡갈비(닭고기(국내산),돼지고기(국내산)),아귀(국내산),(콩류(두부-국내산/콩-미국산/콩비지-외국산),훈제오리(중국산)					

※ 본 식단은 식자재 수급 상황 및 기관 운영 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 원산지 표기는 기관별 식자재 구매처 및 사용 식재료에 따라 해당 기관에서 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

2026년 [10월 2째주] 주간식단표

	조식	중식	석식	죽식	간식	
10/4 (일) 1792kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 후랑크소시지피망볶음 명란호박찜 숙주나물무침 배추김치/563kcal	혼합잡곡밥 시금치된장국 돈수육/쌈장 미역나물 미나리무생채 배추김치/649kcal	혼합잡곡밥 소고기감자국 조기구이 방울양배추볶음 건파래부추무침 배추김치/570kcal	조:흰죽 중:모듬버섯죽 석:참치죽	오전	프로 바이오
					오후	약과
10/5 (월) 1801kcal	혼합잡곡밥 조갯살무국 소고기청경채볶음 쥐어채무침 김구이 배추김치/575kcal	혼합잡곡밥 소고기토란국 새우까스/콘마요소스 골뱅이무침 애호박볶음 배추김치/660kcal	혼합잡곡밥 순두부맑은탕 백순대볶음 피쉬볼조림 참나물무침 배추김치/565kcal	조:흰죽 중:닭살야채죽 석:흑임자죽	오전	당이 제로당
					오후	과일
10/6 (화) 1785kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 갈비만두찜 미역줄기맛살볶음 낙지젓갈 배추김치/561kcal	혼합잡곡밥 육개장 삼치무조림 해파리냉채 느타리버섯볶음 배추김치/649kcal	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 오리불고기 들깨궁채나물 근대나물무침 배추김치/585kcal	조:흰죽 중:계란두부죽 석:병아리콩죽	오전	요거트
					오후	중편 보리차
10/7 (수) 1799kcal	혼합잡곡밥 소고기미역국 미트볼피망조림 도라지볶음 파래김자반 배추김치/566kcal	혼합잡곡밥 어묵숙갓탕 안동찜닭 청포묵김무침 매콤콩나물무침 배추김치/657kcal	혼합잡곡밥 사골만둣국 녹두전 아몬드멸치조림 오이나물 배추김치/576kcal	조:흰죽 중:단호박죽 석:소고기영양죽	오전	미숫가루
					오후	과일
10/8 (목) 1798kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 가자미조림 당근감차채볶음 콩자반 배추김치/565kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 돈육팽이불고기 살사후싹리샐러드 청경채나물 배추김치/660kcal	혼합잡곡밥 두부김치국 닭봉조림 감자샐러드 비타민나물 배추김치/575kcal	조:흰죽 중:전복내장죽 석:계란두부죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	찐고구마 자색 수염차
10/9 (금) 1792kcal	혼합잡곡밥 동태무국 돈육메알조림 백묵이버섯겨자냉채 김구이 배추김치/563kcal	혼합잡곡밥 부대찌개 칠리새우볶음 불어묵조림 고시래기무침 배추김치/659kcal	혼합잡곡밥 파송송계란국 닭안심파리조림 브로콜리아채볶음 마늘쫀깐마늘지무침 배추김치/570kcal	조:흰죽 중:새우살죽 석:병아리콩죽	오전	그릭 요거트
					오후	과일
10/10 (토) 1790kcal	혼합잡곡밥 들깨감자국 우사태통마늘조림 묵이버섯볶음 궁채절임 배추김치/563kcal	혼합잡곡밥 사골우거지국 코다리강정 양상추황도샐러드 깻잎나물 배추김치/647kcal	혼합잡곡밥 단호박새우젓국 바비큐폭찹 아몬드멸치볶음 청경채사과무침 배추김치/580kcal	조:흰죽 중:참치야채죽 석:계란두부죽	오전	저당두유
					오후	미니 카스테라 요구르트
식재료 원산지	*원산지:쌀(국내산),누룽지(외국산),배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산),김치볶음(수입김치),김치콩비지찌개(수입김치),백김치(국내산),돼지고기(국내산),소고기(호주산),닭(국내산),코다리(러시아연방),바지락살(중국산),콩류(두부-국내산/콩-미국산/콩비지-외국산),삼치(국내산),코다리(러시아연방)					

※ 본 식단은 식자재 수급 상황 및 기관 운영 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표기는 기관별 식자재 구매처 및 사용 식재료에 따라 해당 기관에서 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

2026년 [10월 3째주] 주간식단표

	조식	중식	석식	죽식	간식	
10/11 (일) 1798kcal	혼합잡곡밥 조갯살무국 소고기청경채볶음 쥐어채무침 김구이 배추김치/575kcal	혼합잡곡밥 도토리묵채국(온) 새우까스/콘마요소스 골뱅이무침 애호박볶음 배추김치/657kcal	혼합잡곡밥 순두부맑은탕 순대볶음 피쉬볼조림 참나물무침 배추김치/565kcal	조:흰죽 중:브로콜리죽 석:소고기영양죽	오전	떠먹는 요거트
					오후	삶은달걀 두유
10/12 (월) 1785kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 갈비만두찜/장 미역줄기맛살볶음 낙지젓갈 배추김치/561kcal	혼합잡곡밥 육개장 삼치무조림 해파리냉채 느타리버섯볶음 배추김치/649kcal	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 오리불고기 들깨궁채나물 근대나물무침 배추김치/585kcal	조:흰죽 중:시금치두부죽 석:흑임자죽	오전	모닝빵 우유
					오후	과일
10/13 (화) 1785kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 해물동그랑땡전 쥐어채무침 파래김자반 배추김치/562kcal	혼합잡곡밥 감자고추장찌개 오징어볶음 야채계란찜 무생채 배추김치/659kcal	혼합잡곡밥 부추계란국 닭살짜장볶음 두부숙갓무침 궁채절임 배추김치/564kcal	조:흰죽 중:계란죽 석:참깨죽	오전	미숫가루
					오후	찰보리빵 우유
10/14 (수) 1798kcal	혼합잡곡밥 감자다시마국 소고기오이채볶음 청경채무침 간장깻잎지 배추김치/565kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 돈육팽이불고기 살사후싹리샐러드 청경채나물 배추김치/660kcal	혼합잡곡밥 두부김치국 닭봉조림 감자샐러드 비타민나물 배추김치/575kcal	조:흰죽 중:타락죽 석:참치죽	오전	당이 제로당
					오후	과일
10/15 (목) 1798kcal	혼합잡곡밥 소고기숙주국 돈육메알조림 백묵이버섯냉채 김구이 배추김치/565kcal	혼합잡곡밥 건새우아욱국 쭈둔불고기 양배추찜/쌈장 콩나물파채무침 배추김치/658kcal	혼합잡곡밥 올갱이된장국 닭가슴살컬리볶음 고구마조림 무말랭이무침 배추김치/575kcal	조:흰죽 중:들깨죽 석:두부죽	오전	크래커 녹차
					오후	찜계란 식혜
10/16 (금) 1837kcal	혼합잡곡밥 홍합살미역국 계란장조림 건새우마늘쫀볶음 오복지무침 배추김치/567kcal	혼합잡곡밥 김치콩나물국 단호박갈비찜 한식잡채 더덕배초무침 배추김치/670kcal	혼합잡곡밥 호박두부새우젓국 가지기무조림 오미산적구이 비타민나물 배추김치/600kcal	조:흰죽 중:모듬버섯죽 석:참치죽	오전	크림스프 모닝빵
					오후	과일
10/17 (토) 1791kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 비엔나콩나물찜 고구마순볶음 무말랭이무침 배추김치/561kcal	혼합잡곡밥 순두부찌개 오삼불고기 계란찜 표고버섯볶음 배추김치/660kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 돈사태김치찜 건새우마늘쫀볶음 부추겉절이 배추김치/570kcal	조:흰죽 중:닭살야채죽 석:흑임자죽	오전	플레인 요거트
					오후	통밀쿠키 보리차
식재료 원산지	*원산지:쌀(국내산),누룽지(외국산),배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산),백김치(국내산),돼지고기(국내산),닭(국내산),,소고기(호주산),미트볼,조갯살(베트남산),코다리(러시아연방),콩류(두부-국내산/콩-미국산/콩비지-외국산)스테이크(국내산),순대(돈혈(국내산),돼지소장(국내산))					

※ 본 식단은 식자재 수급 상황 및 기관 운영 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표기는 기관별 식자재 구매처 및 사용 식재료에 따라 해당 기관에서 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

2026년 [10월 4째주] 주간식단표

	조식	중식	석식	죽식	간식	
10/18 (일) 1792kcal	혼합잡곡밥 콩가루배춧국 너비아니구이 매콤감자조림 김구이 배추김치/561kcal	혼합잡곡밥 가쓰오유부장국 짜장소스 생선까스/타르소스 도라지오이무침 배추김치/658kcal	혼합잡곡밥 콩비지찌개 닭다리살피망조림 콘샐러드 열무나물 배추김치/563kcal	조:흰죽 중:계란두부죽 석:병아리콩죽	오전	프로 바이오
					오후	삶은달걀 식혜
10/19 (월) 1793kcal	혼합잡곡밥 파송송계란국 참치두부조림 부들어묵볶음 오징어젓갈 배추김치/563kcal	혼합잡곡밥 순댓국 김치메밀전병 황도샐러드 오이고추된장무침 석박지/638kcal	혼합잡곡밥 오징어콩나물국 돈사태무조림 옛날소시지전/케찹 취나물볶음 배추김치/590kcal	조:흰죽 중:단호박죽 석:소고기영양죽	오전	당이 제로당
					오후	과일
10/20 (화) 1785kcal	혼합잡곡밥 들깨무채국 소고기우영조림 단호박조림 김구이 배추김치/561kcal	혼합잡곡밥 시금치된장국 콩나물불고기 오징어김치전 공심채나물 배추김치/649kcal	혼합잡곡밥 버섯두부맑은국 우삼겹배추찜 콩나물맛살냉채 무짬지무침 배추김치/585kcal	조:흰죽 중:전복내장죽 석:계란두부죽	오전	플레인 요거트
					오후	핫케이크 우유
10/21 (수) 1792kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 닭살채소볶음 연두부/양념장 총알새송이조림 배추김치/562kcal	혼합잡곡밥 동태찌개 야채고로케/케찹 계란장조림 파리고추무침 배추김치/639kcal	혼합잡곡밥 소고기묵국 동그랑땡전 사색어묵볶음 가지양파볶음 배추김치/591kcal	조:흰죽 중:새우살죽 석:병아리콩죽	오전	그릭 요거트
					오후	과일
10/22 (목) 1794kcal	혼합잡곡밥 홍합무채국 돈채그린빈스볶음 백년초묵/양념장 파래김자반 배추김치/565kcal	혼합잡곡밥 감자고추장찌개 파인함박스테이크 베이컨호박볶음 흑임자샐러드 배추김치/630kcal	혼합잡곡밥 새우살계란국 갈치무조림 다시마채오이무침 두부숙갓무침 배추김치/599kcal	조:흰죽 중:참치야채죽 석:계란두부죽	오전	크래커 녹차
					오후	찐감자 메밀차
10/23 (금) 1791kcal	혼합잡곡밥 고추장찌개 돈육장조림 고사리나물 깻잎장아찌 배추김치/560kcal	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 소고기표고찜 어묵피망볶음 고구마맛탕 배추김치/658kcal	혼합잡곡밥 유부근대된장국 꼬마돈까스/소스 두부조림 마늘쫄맛살볶음 배추김치/573kcal	조:흰죽 중:브로콜리죽 석:소고기영양죽	오전	떠먹는 요거트
					오후	과일
10/24 (토) 1794kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 연양식불고기 표고감자채볶음 쥐눈이콩조림 배추김치/565kcal	혼합잡곡밥 들깨버섯탕 닭갈비 메밀면야채무침 숙주나물무침 배추김치/634kcal	혼합잡곡밥 만두김치찌개 고등어조림 그린샐러드/포도 참나물적채무침 배추김치/595kcal	조:흰죽 중:시금치두부죽 석:흑임자죽	오전	저당두유
					오후	미니 카스테라 요구르트
식재료 원산지	*원산지:쌀(국내산),누룽지(외국산),배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산),백김치(국내산),돼지고기(국내산),소고기(호주산),닭(국내산),바지락살(중국산),콩류(두부-국내산/콩-미국산/콩비지-외국산),닭고기(국내산),너비아니(닭고기(국내산),돼지고기(국내산)),갈치(국내산),동태(국내산),고등어(국내산),꼬마돈까스(돼지고기(국내산),닭고기(국내산))					

※ 본 식단은 식자재 수급 상황 및 기관 운영 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표기는 기관별 식자재 구매처 및 사용 식재료에 따라 해당 기관에서 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

2026년 [10월 5째주] 주간식단표

	조식	중식	석식	죽식	간식	
10/25 (일) 1785kcal	혼합잡곡밥 감자다시마국 야채계란말이 우영채조림 오복지무침 배추김치/564kcal	곤드레무밥/양념장 열무된장국 조기구이 미나리오징이초무침 김구이 배추김치/650kcal	혼합잡곡밥 호박새우젓국 닭살김치볶음 후르츠샐러드 유채나물 배추김치/581kcal	조:흰죽 중:계란죽 석:참깨죽	오전	떠먹는 요거트
					오후	호밀빵 우유
10/26 (월) 1792kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 소고기메란조림 스모크햄조림 미역줄리볶음 배추김치/552kcal	혼합잡곡밥 조갯살미역국 갈비찜 한식잡채 만다린샐러드 배추김치/660kcal	혼합잡곡밥 팽이계란국 돈육하이라이스 불어묵강정 부추오이무침 배추김치/580kcal	조:흰죽 중:타락죽 석:참치죽	오전	플레인 요거트
					오후	과일
10/27 (화) 1781kcal	혼합잡곡밥 소고기무국 마늘닭살간장볶음 고구마순된장무침 김구이 배추김치/563kcal	혼합잡곡밥 감자수제비국 제육볶음 상추/우령쌈장 탕평채 배추김치/654kcal	혼합잡곡밥 꽃게된장찌개 베이컨스크램블에그 진미채양배추무침 고들빼기무침 배추김치/564kcal	조:흰죽 중:들깨죽 석:두부죽	오전	당이 제로당
					오후	미니 단팥빵 요구르트
10/28 (수) 1791kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 돈채피망볶음 새송이조림 명이나물장아찌 배추김치/563kcal	혼합잡곡밥 어묵무국 공치김치찜 연근흑임자무침 시래기된장지짐 배추김치/659kcal	혼합잡곡밥 복어감자국 오징어떡갈소스볶음 계란장조림 고시래기무침 배추김치/569kcal	조:흰죽 중:모듬버섯죽 석:참치죽	오전	미숫가루
					오후	과일
10/29 (목) 1797kcal	혼합잡곡밥 건새우무국 해물완자전 브로콜리양송이볶음 파래김자반 배추김치/575kcal	혼합잡곡밥 두부된장찌개 오리주물럭 알감자파리조림 마카로니콘샐러드 배추김치/657kcal	혼합잡곡밥 홍합무채국 야채고기말이구이 토란대들깨볶음 콩나물무침 배추김치/565kcal	조:흰죽 중:닭살야채죽 석:흑임자죽	오전	저당두유
					오후	한과 등글레차
10/30 (금) 1797kcal	혼합잡곡밥 무채다시마국 숙주새우계란볶음 녹두전 김구이 배추김치/575kcal	혼합잡곡밥 나가사키짬뽕국 닭볶음탕 메란불어묵볶음 노각무침 배추김치/657kcal	혼합잡곡밥 팽이유부국 소고기가지볶음 단호박조림 양배추케요샐러드 배추김치/565kcal	조:흰죽 중:단호박죽 석:소고기영양죽	오전	꿀호떡 우유
					오후	과일
10/31 (토) 1791kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 돈사태장조림 감자채볶음 낙지젓갈무침 배추김치/569kcal	혼합잡곡밥 초당순두부국 돈육김치두루치기 민물새우무조림 콩나물무침 배추김치/659kcal	혼합잡곡밥 호박새우젓국 방어무조림 연두부/양념장 마늘쫀볶음 배추김치/563kcal	조:흰죽 중:참치야채죽 석:땅콩잣죽	오전	프로 바이오
					오후	쌀과자 녹차
식재료 원산지	*원산지:쌀(국내산),누룽지(외국산),배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산),돼지고기(국내산),소고기(호주산),닭(국내산),방어(국내산),바지락살(중국산),꽃게(국내산),조기(국내산),홍합(국내산),콩류(두부-국내산/콩-미국산/순두부-외국산),너비아니(국내산),생선까스(청대구-네덜란드산),오리(중국산)					

※ 본 식단은 식자재 수급 상황 및 기관 운영 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표기는 기관별 식자재 구매처 및 사용 식재료에 따라 해당 기관에서 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.