

식단표 정보

식단기간: 2026-10-05 ~ 2026-10-11

식단일자	조 식	중 식	석 식	간 식
2026-10-05 (월요일)	청국장국 고등어무조림, 너비아니 고구마대볶음, 무나물 창란젓, 야쿠르트 (호두죽, 메디푸드, 실버웰)	얼갈이된장국 조기무조림 애호박나물, 깻잎김치 도라지초무침 후르츠각테일 (쇠고기죽, 메디푸드, 실버웰)	계란국 연어구이, 연근전 새우살무볶음, 청경채나물 황도 (새우죽, 메디푸드, 실버웰)	오전-젤리뿐 오후-깨죽 저녁-우유, 베지밀
2026-10-06 (화요일)	토란국 야채계란찜, 떡갈비 양파볶음, 고구마순나물 낙지젓, 야쿠르트 (마죽, 메디푸드, 실버웰)	김치콩나물국 등갈비간장조림 (소불고기) 가지볶음, 무생채 들깨순볶음 황도 (계란죽, 메디푸드, 실버웰)	감자된장국 고등어구이, 애호박전 토란대들깨볶음, 콩나물 후르츠각테일 (연어죽, 메디푸드, 실버웰)	오전-요거트 오후-뉴케어 저녁-우유, 베지밀
2026-10-07 (수요일)	순두부계란국 황태조림, 동그랑땡 감자채볶음, 오이무침 명란젓, 야쿠르트 (두부죽, 메디푸드, 실버웰)	미소된장국 두부김치(김치볶음) 숙주나물, 고구마대나물 시금치나물 후르츠각테일 (콩죽, 메디푸드, 실버웰)	콩나물국 찰밥, 새우전 고사리들깨볶음, 무나물 황도 (새우죽, 메디푸드, 실버웰)	오전-단술 오후-연자육죽 저녁-우유, 베지밀
2026-10-08 (목요일)	쇠고기미역국 코다리무조림, 너비아니 느타리버섯볶음, 콩나물 가리비젓, 야쿠르트 (쇠고기죽, 메디푸드, 실버웰) 김영순 어르신 생신	애호박두부된장국 콩나물밥+양념장 애호박볶음, 무생채 황도 (호두죽, 메디푸드, 실버웰)	얼갈이된장국 고등어구이, 명태전 양배추볶음, 들깨순나물 후르츠각테일 (콩죽, 메디푸드, 실버웰)	오전-비파차 오후-붕어빵, 팔죽 저녁-우유, 베지밀
2026-10-09 (금요일)	청국장국 두부조림, 떡갈비 새우살무볶음, 참나물 창란젓, 야쿠르트 (새우죽, 메디푸드, 실버웰)	계란국 야채볶음밥(잡곡밥) 고춧잎나물, 오이무침 가지볶음 후르츠각테일 (계란죽, 메디푸드, 실버웰)	감자된장국 조기구이, 야채전 감자채볶음, 열무나물 황도 (마죽, 메디푸드, 실버웰)	오전-단호박차 오후-뉴케어 저녁-우유, 베지밀
2026-10-10 (토요일)	얼갈이된장국 고등어무조림, 동그랑땡 애호박볶음, 숙주나물 낙지젓, 야쿠르트 (깨죽, 메디푸드, 실버웰)	토란국 콩나물불고기 (차돌박이숙주볶음) 고구마대나물, 무생채 느타리버섯볶음 황도 (호두죽, 메디푸드, 실버웰)	순두부계란국 연어구이, 김치전 토란대들깨볶음, 배추나물 후르츠각테일 (연어죽, 메디푸드, 실버웰)	오전-찜계란, 무차 오후-녹두죽 저녁-우유, 베지밀
2026-10-11 (일요일)	청국장국 크리미구이, 너비아니 가지볶음, 콩나물 명란젓, 야쿠르트 (크리미죽, 메디푸드, 실버웰)	동태찌개 오이무침, 고춧잎나물 애호박볶음, 숙주나물 후르츠각테일 (계란죽, 메디푸드, 실버웰)	얼갈이된장국 고등어구이, 소세지전 느타리버섯볶음, 청경채나물 황도 (콩죽, 메디푸드, 실버웰)	오전-뉴케어 오후-찜순대, 무차, 단호박죽 저녁-우유, 베지밀

* 잠곡(숙주, 콩, 콩, 보리) 김, 장조림, 김치, 라지, 야채, 기봉암.

* 일부 어르신 개별 상태에 따라 저녁간식(우유, 베지밀)을 야쿠르트, 뉴케어로 대체 제공함.