

식단표

2026년 10월

전사랑힐링센터

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단					잡곡밥 시래기들깨된장국 명란계란찜 건고사리나물 열무된장무침 배추김치/잣죽 (620kcal)	잡곡밥 쇠고기미역국 춘권튀김 두부부침 시금치초무침 배추김치/버섯죽 (621kcal)	잡곡밥 팽이된장국 오징어고추장볶음 땅콩조림 유채나물 배추김치/미역된장죽 (631kcal)
점심 식단					잡곡밥 동태국 오리훈제찜 콩나물무침 해초샐러드 배추김치/브로콜리죽 (628kcal)	잡곡밥 코다리무국 메추리장조림 오이생채 김자반쪽파무침 배추김치/새우죽 (621kcal)	잡곡밥 육개장 김말이튀김 미역줄기볶음 깻잎찜 배추김치/바지락살죽 (638kcal)
저녁 식단					잡곡밥 어묵탕 해물동그랑땡부침 무우나물 검정콩조림 배추김치/참치야채죽 (621kcal)	잡곡밥 시래기된장국 꼬시래기/초고추장 봄동된장무침 무장아찌무침 배추김치/감자죽 (624kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 소시지전 미나리나물 멸치볶음 배추김치/들깨죽 (633kcal)
오전 간식					요거트	단팥빵	가래떡
오후 간식					바나나	팥빵	요거트

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 애호박순두부국 새우무조림 두부숙갓나물 무나물 배추김치/굴죽 (611kcal)	잡곡밥 황태두부국 새우장 숙주미나리무침 토하젓무침 배추김치/녹두죽 (616kcal)	잡곡밥 쇠고기무국 계란장조림 쪽파나물 얼갈이나물 배추김치/닭죽 (613kcal)	잡곡밥 건새우미역국 완자케첩볶음 호박새우젓볶음 무생채 배추김치/녹두죽 (620kcal)	잡곡밥 바지락국 건과류멸치볶음 청경채된장무침 돌자반볶음 배추김치/흑임자 죽 (612kcal)	잡곡밥 토란들깨탕 어묵볶음 홍어무침 표고버섯나물 배추김치/야채스 프 (615kcal)	잡곡밥 유부된장국 데리야끼삼치구 이 파리고추멸치조 림 오이장아찌무침 배추김치/깨죽 (627kcal)
점심 식단	잡곡밥 돼지고기김치찌 개 두부/양념장 오징어젓갈 오이고추/된장 배추김치/호박죽 (630kcal)	잡곡밥 삼계탕 골뱅이도라지초 무침 부추나물 병아리콩조림 배추김치/야채죽 (628kcal)	잡곡밥 호박된장국 갈치구이 양배추된장나물 도토리묵/양념장 배추김치/버섯죽 (631kcal)	잡곡밥 두부된장국 떡갈비 새송이볶음 상추된장무침 배추김치/아몬드 죽 (630kcal)	잡곡밥 갈비탕 어묵볶음 도토리묵숙갓무 침 무생채 배추김치/고기죽 (635kcal)	잡곡밥 추어탕 새우호박볶음 유채나물 오복지무침 배추김치/게맛살 죽 (633kcal)	잡곡밥 오리탕 떡갈비구이 오복채무침 상추오이겉절이 배추김치/콩나물 죽 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥 닭개장 실치조림 배추나물 고사리나물 배추김치/시금치 죽 (623kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 마파두부덮밥 호박나물 오이생채 배추김치/미역된 장죽 (619kcal)	잡곡밥 복어국 수육/새우젓 콩나물무침 꼬시래기초무침 배추김치/들깨죽 (630kcal)	잡곡밥 청국장찌개 닭감자볶음 얼갈이겉절이 토란대나물 배추김치/양배추 죽 (625kcal)	잡곡밥 콩나물김치국 고등어무조림 미역오이초무침 호박볶음 배추김치/야채죽 (625kcal)	잡곡밥 팽이두부된장국 닭갈비 봄동겉절이 브로콜리/초고추 장 배추김치/두부된 장죽 (622kcal)	잡곡밥 감자된장국 생선전 숙주미나리나물 얼무된장무침 배추김치/브로콜 리죽 (626kcal)
오전 간식	쫄빵	모닝빵	꿀떡	카스테라	쫄빵	기정떡	고구마
오후 간식	사과주스	요구르트	포도주스	토스트	배	요플레	식혜

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 팽이된장국 돼지주물럭 숙갓나물 마늘쫄무침 배추김치/해물죽 (615kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 김치전 우엉채조림 호박고지나물 배추김치/크레미 죽 (618kcal)	잡곡밥 쇠고기두부국 파리어묵조림 미역줄기볶음 김무침 배추김치/표고죽 (617kcal)	잡곡밥 순두부국 전복장 새우젓호박나물 어묵볶음 배추김치/야채죽 (620kcal)	잡곡밥 바지락청국장 두부조림 미나리나물 돌자반볶음 배추김치/모듬해 물죽 (623kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 고등어무조림 툇고추장초무침 우거지나물 배추김치/깨죽 (611kcal)	잡곡밥 유부콩나물국 짜장떡볶음 양배추볶음 쪽파나물 배추김치/크림스 프 (615kcal)
점심 식단	잡곡밥 김치콩나물국 닭볶음탕 청포묵무침 열무된장나물 배추김치/브로콜 리죽 (635kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 황태콩나물찜 팽이버섯나물 견과류멸치볶음 배추김치/홍합살 죽 (635kcal)	잡곡밥 들깨미역된장국 아롱사태수육 양배추쌈/쌈장 깻잎장아찌 배추김치/전복죽 (633kcal)	잡곡밥 곰탕 콩치무조림 시래기나물 미나리무침 배추김치/바지락 살죽 (623kcal)	잡곡밥 삼계탕 코다리강정 도토리묵무침 청경채된장나물 배추김치/버섯야 채죽 (625kcal)	잡곡밥 콩나물국 계란말이 오리훈제찜 부추나물 배추김치/쇠고기 죽 (631kcal)	잡곡밥 장어탕 어묵고추볶음 숙주나물 오복채무침 배추김치/참치죽 (633kcal)
저녁 식단	잡곡밥 오징어무국 햄야채볶음 연근조림 무생채 배추김치/옥수수 죽 (621kcal)	잡곡밥 도가니탕 건새우호박볶음 궁채들깨나물 브로콜리/초고추 장 배추김치/순두부 죽 (618kcal)	잡곡밥 알탕 단호박샐러드 브로콜리나물 오이생채 배추김치/흑임자 죽 (617kcal)	잡곡밥 냉이된장국 오삼불고기 건새우무나물 숙갓생채 배추김치/계란죽 (622kcal)	잡곡밥 오징어무국 양배추찜/양념장 가지볶음 얼갈이된장무침 배추김치/콩나물 죽 (617kcal)	잡곡밥 쇠고기무국 어묵조림 봄동나물 숙주미나리나물 배추김치/닭죽 (629kcal)	잡곡밥 감자두부된장국 조기무조림 참나물무침 시래기들깨나물 배추김치/황태죽 (622kcal)
오전 간식	모닝빵	사과	사과쥬스	구운계란	토스트	단팥빵	찜만두
오후 간식	꿀떡	찜빵	가래떡	고구마	식혜	오렌지주스	사과

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 시래기된장국 돼지고기장조림 무청나물 버섯들깨나물 배추김치/흑임자 죽 (620kcal)	잡곡밥 콩나물국 오이고추된장무 침 무들깨나물 마늘장아찌 배추김치/야채죽 (620kcal)	잡곡밥 홍합국 야채계란찜 브로콜리볶음 도라지나물 배추김치/소고기 죽 (618kcal)	잡곡밥 열무된장국 콩치무조림 양배추된장나물 꼬시래기샐러드 배추김치/표고죽 (618kcal)	잡곡밥 바지락무국 닭정육고추장볶 음 표고버섯나물 상추된장무침 배추김치/황태죽 (613kcal)	잡곡밥 건새우미역국 완자케첩볶음 호박새우젓볶음 무생채 배추김치/녹두죽 (620kcal)	잡곡밥 바지락청국장찌 개 오징어채볶음 콩나물무침 김자반볶음 배추김치/해물죽 (614kcal)
점심 식단	잡곡밥 어묵무국 치킨까스/소스 양배추샐러드 깻잎순나물 배추김치/문어죽 (627kcal)	잡곡밥 순두부찌개 오리훈제겨자냉 채 목이버섯나물 콩나물볶음 배추김치/브로콜 리죽 (634kcal)	잡곡밥 조기매운탕 돼지불고기 청경채된장무침 콩조림 배추김치/순두부 죽 (630kcal)	잡곡밥 황태미역국 아롱사태수육 두부조림 오이나물 배추김치/닭죽 (629kcal)	잡곡밥 팽이버섯계란국 간짜장 양배추된장무침 궁채들깨나물 배추김치/홍합살 죽 (628kcal)	잡곡밥 두부된장국 떡갈비 새송이볶음 상추된장무침 배추김치/아몬드 죽 (630kcal)	잡곡밥 닭곰탕 콩치구이 아욱된장나물 미나리나물 배추김치/옥수수 죽 (621kcal)
저녁 식단	잡곡밥 꽃게된장국 게맛살겨자냉채 오이고추된장무 침 건토란대나물 배추김치/두부죽 (617kcal)	잡곡밥 소고기당면국 감자고로케 배추된장무침 오징어젓갈무침 배추김치/버섯죽 (618kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 해물동그랑땡 호박고지나물 숙주나물 배추김치/참치야 채죽 (620kcal)	잡곡밥 재첩된장국 콩나물잡채 미나리숙주무침 열무된장나물 배추김치/쇠고기 죽 (622kcal)	잡곡밥 찰순대국 생선까스/소스 브로콜리나물 건도토리묵볶음 배추김치/감자죽 (625kcal)	잡곡밥 애호박고추장찌 개 닭감자볶음 얼갈이겉절이 토란대나물 배추김치/양배추 죽 (625kcal)	잡곡밥 팽이된장국 등갈비김치찜 연두부/양념장 고춧잎무침 배추김치/계란죽 (618kcal)
오전 간식	모닝빵	카스타드	단팥빵	꿀떡	호빵	카스테라	식혜
오후 간식	방울기정떡	바나나	삶은계란	요구르트	오렌지주스	토스트	고구마

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 얼갈이된장국 오삼불고기 호박고지나물 무장아찌무침 배추김치/낙지죽 (613kcal)	잡곡밥 팽이미역된장국 쇠고기장조림 도라지생채 알배추된장무침 배추김치/새우살 죽 (613kcal)	잡곡밥 두부청국장찌개 어묵감자채볶음 궁채나물 고춧잎무침 배추김치/콘스프 (615kcal)	잡곡밥 쇠고기들깨감자 국 계란찜 새송이버섯나물 멸치건과류볶음 배추김치/단호박 죽 (619kcal)	잡곡밥 호박된장국 매추리알장조림 연근조림 세발나물 배추김치/야채죽 (611kcal)	잡곡밥 순두부맑은국 감자햄볶음 버섯나물 오징어젓갈무침 배추김치/흑임자 죽 (621kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 오삼불고기 호박고지나물 무장아찌무침 배추김치/낙지죽 (613kcal)
점심 식단	잡곡밥 감자탕 짜장소스 튀김만두야채무 침 오이무침 배추김치/야채죽 (629kcal)	잡곡밥 떡만두국 간고등어구이 어묵야채볶음 죽순나물 배추김치/두부죽 (630kcal)	잡곡밥 닭곰탕 새우젓무침 양파장아찌무침 계란찜 배추김치/전복죽 (633kcal)	잡곡밥 표고들깨국 돈까스/소스 단무지무침 숙주나물 배추김치/콩나물 죽 (621kcal)	잡곡밥 웅심이버섯들깨 국 닭날개조림 호박새우젓나물 돌자반볶음 배추김치/콩나물 바지락죽 (621kcal)	잡곡밥 버섯쇠고기들깨 국 김말이튀김 배추겉절이 새래기된장지짐 배추김치/쇠고기 죽 (628kcal)	잡곡밥 감자탕 짜장소스 튀김만두야채무 침 단무지무침 배추김치/양배추 죽 (629kcal)
저녁 식단	잡곡밥 순두부김치국 족발냉채 미역줄기볶음 열무된장무침 배추김치/홍합살 죽 (620kcal)	잡곡밥 돼지국밥 천사채샐러드 무말랭이무침 꽃마늘김자반무 침 배추김치/참치죽 (625kcal)	잡곡밥 청국장찌개 오징어채볶음 청포묵무침 김자반쪽파 배추김치/게맛살 죽 (622kcal)	잡곡밥 황태미역국 해물동그랑땡 썩갓나물 김자반무침 배추김치/브로콜 리죽 (620kcal)	잡곡밥 등뼈우거지탕 새우젓애호박나 물 툇된장나물 달래오이생채 배추김치/땅콩죽 (623kcal)	잡곡밥 감자탕 콩나물볶음 만가닥나물 취나물무침 배추김치/옥수수 죽 (622kcal)	잡곡밥 순두부김치국 족발냉채 미역줄기볶음 열무된장무침 배추김치/홍합살 죽 (620kcal)
오전 간식	바나나	사과	팥떡	백설기	토스트	배	바나나
오후 간식	두유	카스타드	요구르트	찜계란	비피더스	카스테라	두유

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

※ 원산지 표시 : * 식단은 식자재 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 표시

쌀(국내산), 김치(배추:중국산, 고추가루:중국산), 고추가루(중국산), 소고기(호주산), 돼지고기.잡뼈(국내산), 닭(국내산+브라질산),오리(국내산)

두부, 콩(수입산), 오징어(수입산), 고등어(국내산), 가자미(수입산),꽃게/조기(중국산), 코다리(러시아산), 소세지(연육:중국산),미트볼(돈육:국내산)

※ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.