주간 식단표 (2026/10/4~2026/10/10)

	일	월	화	수	목	금	토
	2026-10-04	2026-10-05	2026-10-06	2026-10-07	2026-10-08	2026-10-09	2026-10-10
조식	기장밥 기장죽 들깨무채국 두부조림 호박볶음 콩나물무침 배추김치	기장밥 기장죽 누룽지탕 우민찌무조림 연두부/양념장 열무된장나물 배추김치	기장밥 기장죽 시금치된장국 우민찌야채볶음 들깨느타리버섯볶음 파래무침 배추김치	기장밥 기장죽 들깨무채국 닭살장조림 도토리묵/양념장 숙주나물 배추김치	기장밥 기장죽 누룽지탕 우민찌두부조림 감자조림 파래무침 배추김치	기장밥 기장죽 아욱된장국 돈채야채볶음 순두부/양념장 가지나물 배추김치	기장밥 기장죽 누룽지탕 우민찌무조림 컬리플라워볶음 무나물 배추김치
중식	기장밥 기장죽 청국장찌개 돈간장불고기 찐만두/양념장 파래무침 배추김치	기장밥 기장죽 아욱된장국 훈제오리김치볶음 짜장/소면(직원) 무나물/단무지무침 배추김치	기장밥 기장죽 소고기미역국 코다리엿장조림/두부조림 렌틸콩카레소스 숙주나물 배추김치	한식비빔밥 기장죽 냉이된장국 (콩나물,호박나물,당근) (김자반,우민찌볶음,순두부) 부추양념장 배추김치	기장밥 기장죽 계란국 숙주불고기 잡채어묵조림 무나물/궁채지 배추김치	기장밥 기장죽 감자수제비국 야채계란찜 비엔나케찹볶음 콩나물무침 배추김치	기장밥 기장죽 얼갈이된장국 돈불파인애플볶음 카레소스 청경채겉절이 배추김치
석식	기장밥 기장죽 감자국 야채계란찜 사각어묵볶음 김자반/무나물 배추김치	기장밥 기장죽 두부탕국 꽁치무조림 맛살야채전(부추) 숙주나물 배추김치	기장밥 기장죽 새우살무국 훈제오리야채불고기 고구마맛탕 얼갈이나물 배추김치	기장밥 기장죽 유부무국 미트볼데리야끼조림 얼갈이나물 김자반/무나물 배추김치	기장밥 기장죽 소고기무국 춘천닭갈비 김자반/무나물 열무된장나물 배추김치	기장밥 기장죽 곤약탕국 고등어무조림 도토리묵/양념장 숙주나물 배추김치	기장밥 기장죽 알탕 마파두부 숙주나물 김자반/무나물 배추김치
	오전간식:팥죽	오전간식:흑임자죽	오전간식:호박죽	오전간식:들깨죽	오전간식:콩죽	오전간식:소고기야채죽	오전간식:단호박죽
	오후간식:	오후간식:	오후간식:	오후간식:	오후간식:	오후간식:	오후간식:

*위 식단은 사정에 따라 변동 될 수 있사오니 양해 바랍니다.(노인평균영양권장량 열량1700~2000kcal(간식포함),단백질 50~70g기준)

원산지							
	1.백미,누룽지,죽 국내산	2. 배추김치 양념고춧가루 중국산	3. 소고기:호주산 4.돼지고기:국내산	5.가공/스팸,베이컨 돈육/외국산	6. 가공/물만두,군만두,고기산적,미트볼, 비엔나, 햄,소시지,동그랑땡-돈육:국내산		7. 명태,동태,코다리 러시아산
	8. 갈치:세네갈산 9.고등어:국내산	10. 오리고기:중국산 11. 꽃게:중국산	12.참조기:중국산 13. 오징어:중국산	14. 다랑어,참치통조림 원양산,태평양산	15. 두부,순(연)두부 콩:외국산	16. 콩국수:콩:중국산 17. 닭:국내산	18. 닭가공품/산적, 비엔나:국내산
	19. 닭가공품/산적, 비엔나:국내산	13. 장어 중국산	14. 쭈꾸미 베트남산	15. 낙지 베트남산			
	18.닭가공품/동그랑땡,미트볼 국내산						