

주간 식단표 (2026/10/11~2026/10/17)

	일	월	화	수	목	금	토
	2026-10-11	2026-10-12	2026-10-13	2026-10-14	2026-10-15	2026-10-16	2026-10-17
조식	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽
	맑은미역국	시금치된장국	누룽지탕	새우살무국	누룽지탕	시금치된장국	누룽지탕
	돈간장불고기	우민찌두부조림	우민찌느타리볶음	소고기무조림	미트볼굴소스조림	닭살간장조림	우채야채볶음
	김자반볶음/무나물	고구마맛탕	도토리묵/양념장	김자반볶음/무나물	도토리묵/양념장	맛살야채볶음	고구마조림
	무청시래기조림	된장콩잎지/무나물	두절콩나물무침	얼갈이나물	숙주나물	호박볶음	숙주나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
중식	기장밥	기장밥	기장밥	우민찌주먹밥	기장밥	기장밥	기장밥
	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽
	두부된장국	김치콩나물국	바지락살미역국	잔치국수(계란양파당근)	냉이된장국	부추채첩국	계란만두국
	산적야채볶음	춘천닭갈비	미트볼데리아끼조림	호박나물(구령란 계란제외)	삼치무조림/두부조림	돈육김치볶음	돈육두루치기
	짜장소스	홍합부추전	한식잡채	김가루	잡채어묵볶음	렌틸콩카레소스	청포묵숙주무침
	얼갈이생채	파래무침	양념깻잎지/무나물	부추양념장	얼갈이겉절이	콩나물무침	열무된장나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
석식	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽
	곤약탕국	파송송계란국	시금치된장국	아욱된장국	콩나물국	홍합살무국	근대된장국
	야채계란찜	돈육두루치기	돈간장불고기	돈불야채볶음	우민찌두부조림	훈제오리야채불고기	야채스크램블에그
	고들빼기무침/무나물	감자채볶음	어묵볶음	맛살야채볶음	찐만두무침	감자조림	컬리플라워볶음
	브로콜리야채볶음	열무나물	무청시래기조림	청경채겉절이	된장콩잎지/김자반	얼갈이나물	가지나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	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)							
원 산 지	1.백미,누룽지,죽	2.배추김치,양념고춧가루	3.소고기:호주산	5.가공/스팸,베이컨	6.가공/물만두,군만두,고기산적,미트볼,	7.명태,동태,코다리	
	국내산	중국산	4.돼지고기:국내산	돈육/외국산	비엔나,햄,소시지,동그랑땡-돈육:국내산	러시아산	
	8.갈치:세네갈산	10.오리고기:중국산	12.참조기:중국산	14.다량어,참치통조림	15.두부,순(연)두부	16.콩국수:콩:중국산	18.닭가공품/산적
	9.고등어:국내산	11.꽃게:중국산	13.오징어:중국산	원양산,태평양산	콩:외국산	17.닭:국내산	비엔나:국내산
	19.닭가공품/산적,	13.참어	14.쭈꾸미	15.낙지			
	비엔나:국내산	중국산	베트남산	베트남산			
	18.닭가공품/동그랑땡,미트볼						
	국내산						