

주간 식단표 (2026/10/18~2026/10/24)

	일	월	화	수	목	금	토
	2026-10-18	2026-10-19	2026-10-20	2026-10-21	2026-10-22	2026-10-23	2026-10-24
조식	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽
	감자국	누룽지탕	들깨느타리국	누룽지탕	들깨무채국	누룽지탕	들깨무채국
	순두부/양념장	우민찌두부조림	닭살간장조림	연두부/양념장	우민찌야채볶음	콩치무조림	우민찌무조림
	애느타리아채볶음 된장콩잎지/김자반 배추김치	맛살야채볶음 들깨무나물 배추김치	감자조림 된장콩잎지/무나물 배추김치	어묵볶음 얼갈이나물 배추김치	도토리묵/양념장 열무된장나물 배추김치	고구마조림 무나물 배추김치	어묵볶음 된장콩잎지/무나물 배추김치
중식	기장밥	기장밥	기장밥	한식비빔밥	기장밥	기장밥	기장밥
	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽
	콩나물국	시금치된장국	곤약탕국	냉이된장국	아욱된장국	새우살미역국	알탕
	우민찌무조림	훈제오리신김치볶음	마파두부	(콩나물,호박나물,당근)	함박스테이크볶음	고추잡채	춘천닭갈비
	짜장소스 얼갈이겉절이 배추김치	붕어묵볶음 청경채겉절이 배추김치	마카로니샐러드 열무된장나물 배추김치	(김자반,우민찌볶음,순두부) 부추양념장 배추김치	잡채어묵조림 브로콜리숙회볶음 배추김치	연두부/양념장 두절콩나물무침 배추김치	렌틸콩카레소스 파래무침 배추김치
석식	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽	기장죽
	배추된장국	홍합무국	파송송계란국	두부탕국	홍합무국	부추재첩국	얼갈이된장국
	돈민찌야채볶음 고구마맛탕 무청시래기조림 배추김치	동그랑땡구이 청포묵김무침 고추잎무침/무나물 배추김치	단호박돈불장조림 애느타리볶음 김자반/숙주나물 배추김치	고등어시래기조림 햄야채볶음 양념깻잎지/무나물 배추김치	미트볼데리야끼조림 감자채볶음 숙주나물 배추김치	야채스크램블에그 청포묵김무침 컬리플라워볶음 배추김치	고등어무조림 감자조림 브로콜리볶음 배추김치
	오전간식:팔죽	오전간식:흑임자죽	오전간식:호박죽	오전간식:들깨죽	오전간식:콩죽	오전간식:소고기야채죽	오전간식:단호박죽
	오후간식:카스타드	오후간식:증편	오후간식:떡	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.멸태,동태,코다리 러시아산	
	8.갈치:세네갈산	10.오리고기:중국산	12.참조기: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
	9.고등어:국내산	11.꽃게:중국산	13.오징어:중국산				