주간 식단표 (2026/10/25~2026/10/31)

	일	월	화	수	목	금	토
	2026-10-25	2026-10-26	2026-10-27	2026-10-28	2026-10-29	2026-10-30	2026-10-31
조식	기장밥 기장죽 누룽지탕 돈채가지볶음 새우살호박볶음 양념깻잎지/숙주나물 배추김치	기장밥 기장죽 콩나물국 우민찌무조림 연두부/양념장 김자반/무나물 배추김치	기장밥 기장죽 파송송계란국 우민찌야채볶음 도토리묵/양념장 무청시래기조림 배추김치	기장밥 기장죽 누룽지탕 닭살장조림 고구마조림 두절콩나물무침 배추김치	기장밥 기장죽 콩나물국 돈민찌무조림 연두부/양념장 된장콩잎지/김자반 배추김치	기장밥 기장죽 누룽지탕 돈간장불고기 감자조림 숙주나물 배추김치	기장밥 기장죽 들깨무채국 돈민찌장조림 맛살야채볶음 파래무침 배추김치
중식	기장밥 기장죽 시금치된장국 미트볼데리야끼조림 어묵볶음 얼갈이겉절이 배추김치	기장밥 기장죽 곰국 홍합부추전 맛살겨자무침 청경채겉절이 배추김치	찰밥 기장죽 소고기미역국 우불고기 한식잡채 청경채나물 배추김치	우민찌주먹밥 기장죽 잔치국수(계란양파당근) 호박나물(구영란 계란제외) 김가루 부추양념장 배추김치	기장밥 기장죽 냉이된장국 제육볶음 잡채어묵조림 상추쌈/쌈장 배추김치	기장밥 기장죽 감자수제비국 훈제오리야채불고기 도토리묵/양념장 콩나물무침 배추김치	기장밥 닭죽 홍합미역국 우민찌두부조림 렌틸콩카레소스 청경채겉절이 배추김치/수박
석식	기장밥 기장죽 곤약탕국 두부조림 고구마맛탕 무청시래기조림 배추김치	기장밥 기장죽 알탕 닭살간장조림 청포묵김무침 된장콩잎지/무나물 배추김치	기장밥 기장죽 두부탕국 고등어무조림 브로콜리야채볶음 숙주나물 배추김치	기장밥 기장죽 소고기무국 마파두부 단호박범벅 양념깻잎지/무나물 배추김치	기장밥 기장죽 홍합무국 미트볼데리야끼조림 애느타리야채볶음 얼갈이나물 배추김치	기장밥 기장죽 알탕 닭살굴소스볶음 옛날소세지전 된장콩잎지/무나물 배추김치	기장밥 기장죽 유부무채국 야채스크램블에그 사각어묵볶음 숙주나물 배추김치
	오전간식:팥죽	오전간식:흑임자죽	오전간식:단호박죽	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