

식단표

2026.10.01 ~ 2026.10.10 [2026년 10월]

안산중앙요양원

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단					쌀밥 근대국 아귀살무조림 소세지케첩볶음 갓절이 배추김치 (642kcal)	쌀밥 참치추어탕 소고기탕평채 감자조림 양념깻잎지 배추김치 (619kcal)	쌀밥 순두부김치국 부추계란탕 호박나물 짜사이무침 배추김치 (631kcal)
점심 식단					차수수밥 순두부찌개 돈육시래기찜 올방개묵무침 건파래쪽파무침 배추김치 (657kcal)	현미밥 시금치된장국 닭데리야끼조림 가지나물 청경채무침 배추김치 (668kcal)	귀리밥 바지락미역국 숙주돈불고기 새송이버섯볶음 오이양파무침 배추김치 (650kcal)
저녁 식단					쌀밥 버섯찌개 스크램블드에그 브로콜리된장무 침 오이무침 배추김치 (651kcal)	쌀밥 어묵국 해물덮밥 고사리볶음 콩나물부추무침 배추김치 (645kcal)	쌀밥 육개장 청파래생선까스 도토리묵무침 치커리무침 배추김치 (671kcal)
오전 간식					빵,두유	빵,두유	빵,두유
구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
아침 식단	쌀밥 사골우거지탕 강된장볶음 베이컨그린빈볶 음 오이지무침 배추김치 (621kcal)	쌀밥 바지락미역국 돈채파프리카볶 음 우민찌오이볶음 고춧잎무침 배추김치 (631kcal)	쌀밥 근대국 메추리알장조림 궁채나물볶음 오복채무침 배추김치 (644kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 스크램블드에그 고사리볶음 갓절이 배추김치 (645kcal)	쌀밥 사골곰탕 탕평채 감자조림 오징어젓무침 배추김치 (652kcal)	쌀밥 순두부찌개 고등어시래기조 림 소세지케첩볶음 짜사이무침 배추김치 (651kcal)	쌀밥 시금치된장국 참치캔두부조림 가지나물 양념깻잎지 배추김치 (637kcal)
점심 식단	보리밥 어묵국 훈제오리부추볶 음 실곤약초무침 알배기겉절이 배추김치 (679kcal)	기장밥 건새우아욱국 로제찜닭 조갯살무나물 목이유자냉채 배추김치 (658kcal)	귀리밥 북어채무국 돈육두반장볶음 올방개묵무침 콘샐러드 배추김치 (661kcal)	*생신상*보리밥 소고기미역국 가자미튀김 한식잡채 부추오이무침 배추김치 (680kcal)	차수수밥 어묵국 카레찜닭 가지양파볶음 청경채무침 배추김치 (661kcal)	현미밥 육개장 돈육장조림 마늘쫄무침 다시마채액젓무 침 배추김치 (654kcal)	귀리밥 콩비지찌개 함박스테이크 호박새우젓볶음 콩나물무침 배추김치 (668kcal)
저녁 식단	쌀밥 오징어무국 미트볼게첩조림 건새우마늘쫄볶 음 숙주당근무침 배추김치 (645kcal)	쌀밥 콩나물국 코다리살무조림 고구마순들깨볶 음 얼갈이배추나물 배추김치 (637kcal)	쌀밥 버섯찌개 민찌두부조림 감자채볶음 열무나물 배추김치 (644kcal)	쌀밥 순두부찌개 돈채죽순볶음 브로콜리무침 시래기지짐 배추김치 (645kcal)	쌀밥 부대찌개 연두부양념장 참치캔야채볶음 배추나물 배추김치 (657kcal)	쌀밥 재첩살부추국 새우살계란탕 도토리묵무침 치커리무침 배추김치 (639kcal)	쌀밥 다시마무국 닭고기불고기 느타리버섯볶음 오이무침 배추김치 (643kcal)
오전 간식	빵,두유	빵,두유	빵,두유	빵,두유	빵,두유	빵,두유	빵,두유

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

※ *효반푸드 - 영양사 주선영
*생신상-10월7일