주 간 식 단 표

(2026년 9월 28일 ~ 2026년 10월 4일)

	9월 28일(월)	9월 29일(화)	9월 30일(수)	10월 1일(목)	10월 2일(금)	10월 3일(토)	10월 4일(일)
아침	잡곡밥/야채죽 들깨미역국 돈채숙주볶음 명란젓무침 김구이 저염포기김치	잡곡밥/야채죽 바지락감자국 돈민찌가지볶음 물김치 김구이 저염포기김치	잡곡밥/야채죽 크림스프 함박스테이크소스조림 청경채굴소스볶음 김구이 저염포기김치	잡곡밥/야채죽 누룽지탕 소고기장조림 쑥갓두부무침 김구이 저염포기김치	잡곡밥/야채죽 소고기미역국 야채스크램블 물김치 김구이 저염포기김치	잡곡밥/야채죽 순두부백탕 돈채부추볶음 무짠지무침 김구이 저염포기김치	잡곡밥/야채죽 홍합무국 우민찌오이볶음 콩나물무침 김구이 저염포기김치
점심	옥수수밥/녹두죽 얼큰소고기무국 메추리알조림 감자채볶음 오이지무침 저염포기김치	기장밥/호박죽 황태해장국 소불고기 콩조림 오이미역초무침 저염포기김치	흑미밥/흑임자죽 청국장찌개 고등어구이 실곤약야채무침 취나물볶음 저염포기김치	잡곡밥/새우야채죽 팽이버섯된장국 카레소스 치킨샐러드 단무지무침 저염포기김치	강낭콩밥/소고기야채죽 사골곰탕 부추전 도토리묵/양념장 오징어젓갈 저염포기김치	수수밥/닭살야채죽 콩나물국 닭볶음탕 백목이겨자무침 열무나물 저염포기김치	귀리밥/들깨죽 풋고추된장찌개 고추장불고기 새송이버섯볶음 상추겉절이 저염포기김치
간식	미니꿀약과/뉴케어	메론/밀크롤/요구르트	찐단호박/미숫가루	포도/꿀호떡/쿨피스	바나나/버터케이크/우유	뉴케어	오렌지/카스타드/요구르트
저녁	잡곡밥/영양죽 어묵국 닭볶음탕 건새우마늘쫑볶음 근대나물 저염포기김치	잡곡밥/영양죽 호박고추장찌개 동그랑땡전 표고버섯볶음 콩나물무침 저염포기김치	잡곡밥/영양죽 들깨무채국 간장불고기 애호박볶음 치커리무침 저염포기김치	잡곡밥/영양죽 동태탕 너비아니구이 브로콜리참깨무침 숙주나물 저염포기김치	잡곡밥/영양죽 시래기된장국 꽁치김치찜 베이컨양배추볶음 치커리오이무침 저염포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 소불고기 무나물볶음 얼갈이나물 저염포기김치	잡곡밥/영양죽 두부김치국 가자미구이 연근조림 깻잎나물 저염포기김치

참고

*** 상기 식단은 식자재 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ***

*원산지 : 쌀(국내산), 찹쌀(국내산), 배추김치(배추:국내산,고춧가루:국산), 겉절이(고춧가루:국산), 사골,잡뼈(한우), 설도,우목심(호주산), 우삼겹(미국산), 척갈비,소갈비,스지(미국산), 돈사태(국내산), 돈목뼈(미국산), 돈후지(국내산), 돈삼겹(네덜란드), 돈갈비(미국산), 등갈비(스페인), 돈목살(캐나다산), 닭(국내산), 닭정육(브라질산), 오리(국내산), 훈제오리(중국산), 연두부,순두부,두부(외국산), 임연수(미국산), 가자미,코다리,동태,동태포(러시아산), 조기(국내산), 고등어(국내산), 삼치(국내산), 갈치(남아공, 모로코산), 아귀(중국산),치킨볼,치킨너겟(닭고기:국산), 동그랑땡,미트볼(닭고기,돼지고기,우지방:국산), 떡갈비(돼지고기,소고기:국산) ,함박스테이크(돼지고기,닭고기:국산,돈지방:국산,소고기:국산) 물만두(돼지고기:국산), 탕수육,돈까스,꿔바로우(돼지고기:국산), 산적구이(돼지고기,닭고기:국산), 베이컨(외국산:미국,네덜란드,캐나다), 해물경단(연육:베트남산,오징어:페루산), 어묵(연육:중국,베트남산), 볼어묵(연육:외국산-중국,베트남,파키스탄), 메밀전병(돼지고기:국산, 김치-배추,고춧가루:국산), 명태채(베트남산), 황태채(러시안산), 생선까스(네덜란드), 홍합살,바지락살,냉동새우살,냉동꽃게,보리새우,두절새우,재첩살(중국산), 오징어(페루산,칠레산), 오징어젓(중국산), 명란젓(명태알:러시아), 젓갈쌈장(갈치:국산), 낙지(중국산), 주꾸미(베트남산), 명엽채(러시아산), 백진미(페루산), 오만둥이(국내산), 모듬해물(외국산), 멸치(국내산), 참치캔(다랑어:원양산)

금촌파주요양원