주 간 식 단 표

(2026년 10월 5일 ~ 2026년 10월 11일)

	10월 5일(월)	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)	10월 11일(일)
아침	잡곡밥/야채죽 소고기우거지국 참치야채볶음 물김치 김구이 저염포기김치	잡곡밥/야채죽 크림스프 돈사태무조림 브로콜리굴소스볶음 김구이 저염포기김치	잡곡밥/야채죽 소고기미역국 스크램블 물김치 김구이 저염포기김치	잡곡밥/야채죽 순두부백탕 소고기우엉조림 알배기된장무침 김구이 저염포기김치	잡곡밥/야채죽 누룽지탕 돈장조림 쑥갓두부무침 김구이 저염포기김치	잡곡밥/야채죽 소고기무국 어묵야채볶음 물김치 김구이 저염포기김치	잡곡밥/야채죽 홍합무국 우채표고버섯볶음 깻잎나물 김구이 저염포기김치
점심	옥수수밥/녹두죽 불낙전골 두부양념조림 애호박볶음 무생채 저염포기김치	기장밥/호박죽 보리새우근대국 우삼겹숙주볶음 꽈리고추멸치조림 오이양파무침 저염포기김치	흑미밥/흑임자죽 콩비지찌개 너비아니구이 가지양파볶음 치커리나물 저염포기김치	잡곡밥/바지락죽 된장찌개 고추장불고기 느타리버섯볶음 쌈다시마,양배추찜 저염포기김치	강낭콩밥/소고기야채죽 가쓰오유부국 훈제오리볶음 감자샐러드 깻잎쌈무 저염포기김치	수수밥/닭살야채죽 들깨미역국 소불고기 고사리볶음 참나물겉절이 저염포기김치	귀리밥/콩죽 돈육김치찌개 갈치구이 무나물볶음 얼갈이나물 저염포기김치
간식	멀티롤/뉴케어	찐단호박/미숫가루	바나나/크림빵/우유	버터케이크/요플레	포도/밤만쥬/쿨피스	뉴케어	오렌지/후레쉬베리/요구르트
저녁	잡곡밥/영양죽 감자양파국 코다리무조림 도라지볶음 청경채나물 저염포기김치	잡곡밥/영양죽 닭곰탕 메밀전병 청포묵김무침 오징어젓갈 저염포기김치	잡곡밥/영양죽 황태해장국 소불고기 건새우마늘쫑볶음 상추겉절이 저염포기김치	잡곡밥/영양죽 다시마무채국 고등어구이 감자조림 열무나물 저염포기김치	잡곡밥/영양죽 호박고추장찌개 김말이튀김 건파래볶음 무짠지무침 저염포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 대패삼겹살볶음 미니새송이조림 숙주나물 저염포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 닭살간장조림 양배추샐러드 오이지무침 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