

식단표

2026년 10월

청주우리집요양원

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단					잡곡밥 순두부들깨탕 고등어카레구이 부추전 단호박찜 배추김치 (707kcal)	잡곡밥 청경채된장국 김달걀말이 청포묵무침 잘게썬더덕구이 배추김치 (495kcal)	잡곡밥 새우두부탕국 닭가슴살장조림 그린샐러드& 키위S 근대나물 배추김치 (466kcal)
점심 식단					잡곡밥 버섯된장국 소불고기 마카로니샐러드 콩나물무침 배추김치 (864kcal)	잡곡밥 애호박된장국 돈육양파볶음 무말랭이무침 양배추겉절이 배추김치 (562kcal)	[일품식] 곤드레나물밥&양 념장 달걀찜 함박스테이크 으깬고구마범벅 배추김치 (570kcal)
저녁 식단					잡곡밥 얼갈이배춧국 훈제오리구이 시금치나물 삼색겨자채 배추김치 (512kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 동그랑땡전 표고버섯볶음 무청나물 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 새우살채소볶음 느타리버섯나물 얼갈이나물무침 배추김치 (540kcal)
오전 간식					저지방우유	둥글레차	무가당두유
오후 간식					사과	양갱 현미차	단감

구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
아침 식단	잡곡밥 황태국 참치채소볶음 무른강낭콩조림 무나물 배추김치 (498kcal)	잡곡밥 유부김치국 대패삼겹살볶음 잔멸치조림 오이탕탕이 배추김치 (752kcal)	잡곡밥(1/2) 감자국 콩치무조림 애호박나물 아욱나물무침 배추김치 (411kcal)	잡곡밥 호박잎된장국 베이컨달걀찜 느타리버섯볶음 무생채 배추김치 (482kcal)	잡곡밥 조갯살부추국 돈육김치볶음 잘게썬우엉채 조림 숙주나물김무침 배추김치 (637kcal)	잡곡밥 건새우된장국 불어묵조림 새송이버섯볶음 고춧잎나물 배추김치 (514kcal)	잡곡밥 우동국물 돈육고구마조림 무나물 단배추나물 배추김치 (522kcal)
점심 식단	잡곡밥 근대된장국 잘게썬우삼겹 숙주볶음 맛살파프리카 샐러드 잘게썬단무지 실파무침 배추김치 (714kcal)	잡곡밥 다시마무채국 생선까스& 타르타르S 상추사과겉절이 비름나물 배추김치 (593kcal)	잡곡밥 버섯순두부찌개 닭살간장볶음 잘게썬연근전 참나물무침 배추김치 (780kcal)	[일품식] 카레라이스 미소장국 치킨너겟& 머스터드S 양상추샐러드 배추김치 (503kcal)	잡곡밥 쇠고기버섯국 대구살조림 당근볶음 아삭이고추된장 무침 배추김치 (704kcal)	잡곡밥 건곤드레된장국 우삼겹굴소스 볶음 상추쌈& 저염쌈장 잘게썬도라지 무침 배추김치 (730kcal)	잡곡밥 순댓국 해물파전 잘게썬연근볶음 양배추무침 배추김치 (738kcal)
저녁 식단	잡곡밥 어묵국 콘달걀찜 가지나물 취나물무침 배추김치 (509kcal)	잡곡밥 사골곰국 마파두부 건파래무침 배추나물 볶음김치 (641kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 목살양파볶음 잘게썬오징어 숙회&저염초장 잘게썬미나리 나물 배추김치 (694kcal)	잡곡밥 숙주무채국 소고기고추장 볶음 양송이버섯조림 잘게썬미역줄기 볶음 배추김치 (482kcal)	잡곡밥 들깨무채국 닭살구이 알감자조림 부추양파무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥 알탕 만두탕수 분홍소시지전 썩갠나물 배추김치 (713kcal)	잡곡밥(1/2) 수제비국 삼치구이 오이무침 깻잎순나물 배추김치 (410kcal)
오전 간식	메밀차	액상요구르트	옥수수차	무가당두유	캐모마일차	둥글레차	우유미숫가루
오후 간식	쌀과자 우유	찜밤 보리차	프렌치 토스트 우유	잘게썬샤인머스 캣	배	견과류 호상요구르트	바나나

구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
아침 식단	잡곡밥 복어묵국 달걀장조림 해물완자전 잘게썬시래기 나물 배추김치 (596kcal)	잡곡밥 미역국 두부구이& 저염간장 참치김치볶음 아욱나물무침 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 우거지된장국 닭살간장조림 브로콜리무침 팽이버섯초무침 배추김치 (492kcal)	잡곡밥 소고기탕국 모듬버섯전 잘게썬진미채 간장무침 청경채겉절이 배추김치 (581kcal)	잡곡밥 설렁탕 가자미구이 볼어묵볶음 깻잎나물 배추김치 (774kcal)	잡곡밥 팽이미소국 소고기가지볶음 잘게썬우엉조림 썩갓무침 배추김치 (477kcal)	잡곡밥 어묵국 채소달걀찜 양송이새우살 볶음 열무나물 배추김치 (655kcal)
점심 식단	잡곡밥 취나물된장국 오리주물럭 감자채볶음 단호박범벅 배추김치 (829kcal)	잡곡밥(1/2) 배추된장국 미니돈까스 간장비빔국수 양배추생채 배추김치 (561kcal)	잡곡밥 유부숙갓국 소고기숙주볶음 건파래자반 잘게썬더덕무침 배추김치 (564kcal)	[일품식] 잡곡밥(1/3) 해물칼국수 찜만두 단호박찜 배추김치 (662kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 돈사태찜 들기름묵은지 볶음 건취나물 배추김치 (559kcal)	잡곡밥 닭곰탕 잘게썬오징어 김치전 느타리버섯나물 도토리묵무침 배추김치 (548kcal)	[일품식] 소보로덮밥 백짬뽕국 크래미양파볶음 오이생채 배추김치 (626kcal)
저녁 식단	잡곡밥 애호박맑은국 돈육간장불고기 가지볶음 얼갈이나물 배추김치 (589kcal)	잡곡밥 콩나물국 고등어무조림 소시지채소볶음 근대된장나물 배추김치 (654kcal)	잡곡밥(1/2) 새우살두부국 돈육고추잡채&꽃 빵 잘게썬단무지 무침 시금치나물 배추김치 (441kcal)	잡곡밥 된장찌개 명란달걀말이 콘채소볶음 고구마순나물 배추김치 (656kcal)	잡곡밥 시래기들깨국 찜닭 애호박나물 잘게썬미나리 무침 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 바지락국 콩나물불고기 부추겉절이 무생채 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 버섯된장국 수육&쌈장 잘게썬미역줄기 볶음 쪽파무침 배추김치 (691kcal)
오전 간식	결명자차	호상요구르트	액상요구르트	저지방우유	캐모마일차	영양보충음료	무가당두유
오후 간식	통밀쿠키 우유	삶은달걀 보리차	찰보리빵 메밀차	키위	현미뽕튀기 옥수수차	사과	잘게썬방울 토마토

구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
아침 식단	잡곡밥 아욱맑은국 미트볼채소볶음 알감자조림 당근볶음 배추김치 (746kcal)	잡곡밥 홍합맑은국 소불고기 새송이버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (851kcal)	잡곡밥 다시마양파국 떡갈비구이 잔멸치조림 근대고추장무침 배추김치 (582kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈육가지볶음 감자조림 얼갈이무침 배추김치 (549kcal)	잡곡밥 황태국 달걀말이 무른강낭콩조림 무생채 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 버섯된장국 가자미양념찜 감자채볶음 툇나물무침 배추김치 (583kcal)	잡곡밥 바지락된장국 소고기채소볶음 잘게썬우엉채 조림 양배추나물 배추김치 (592kcal)
점심 식단	잡곡밥 참치김치찌개 짜장닭볶음 시금치겉절이 사과샐러드 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 육개장 삼치구이 두부조림 참나물무침 배추김치 (636kcal)	잡곡밥 굴미역국 오리채소볶음 브로콜리숙회&초 고추장 오이무침 배추김치 (577kcal)	[일품식] 김밥볶음밥 들깨무국 메밀전병 부추무침 배추김치 (539kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 파전 꼬막살채소무침 숙주나물 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 두부고추장찌개 소고기장조림 애호박볶음 썩갠나물 배추김치 (518kcal)	잡곡밥 부대찌개 메추리알조림 김구이 깻잎나물 배추김치 (582kcal)
저녁 식단	잡곡밥 애호박국 콩치무조림 연두부& 저염간장 고춧잎나물 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 올갱이된장국 돈채피망볶음 물만두& 저염간장 양배추찜 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 청국장찌개 소고기굴소스 볶음 곤약조림 잘게썬도라지 무침 배추김치 (759kcal)	잡곡밥 맑은김치국 닭볶음탕 잘게썬연근무침 시래기지짐 배추김치 (472kcal)	잡곡밥 맑은꽃게탕 차돌박이채소 볶음 사각어묵볶음 청경채나물 배추김치 (658kcal)	잡곡밥 사골우거지국 새우살채소볶음 으깬고구마범벅 열무겉절이 배추김치 (716kcal)	잡곡밥 콩나물국 닭갈비 팽이버섯볶음 아삭이고추된장 무침 배추김치 (558kcal)
오전 간식	국화차	액상요구르트	영양보충음료	둥글레차	무가당두유	결명자차	저지방우유
오후 간식	밤식빵 우유	찐고구마 두유	단감	핫케이크 우유	배	약밥 보리차	바나나

구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
아침 식단	잡곡밥 순두부백탕 돈사태찜 밥새우볶음 취나물무침 배추김치 (711kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 참치파프리카 볶음 가지나물 다시마쌈 배추김치 (501kcal)	잡곡밥 시래기된장국 돈육굴소스볶음 온두부찜 쪽파무침 배추김치 (673kcal)	잡곡밥 다시마무채국 토마토달걀볶음 어묵조림 잘게썬미나리 무침 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 청경채된장국 두부구이& 저염간장 감자당근채볶음 근대된장무침 배추김치 (559kcal)	잡곡밥 애호박된장국 너비아니구이 건파래무침 파리고추찜 배추김치 (654kcal)	잡곡밥 부추재첩국 임연수카레구이 단호박샐러드 무청나물 배추김치 (495kcal)
점심 식단	잡곡밥 들기름미역국 잘게썬오삼 불고기 표고버섯나물 부추양파무침 배추김치 (569kcal)	잡곡밥 들깨배춧국 탕수육 치커리오이무침 옥수수콘샐러드 배추김치 (596kcal)	잡곡밥 부추바지락국 닭가슴살채소 볶음 맛살달걀부침 브로콜리들깨 무침 배추김치 (600kcal)	[일품식] 잡곡밥(1/3) 잔치국수 새우튀김 상추무침 배추김치 (770kcal)	잡곡밥 유부장국 고등어구이 잘게썬진미채 간장무침 아욱나물무침 배추김치 (505kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 우삼겉찜 느타리버섯볶음 참나물무침 배추김치 (852kcal)	잡곡밥 동태살무국 돈육채소볶음 고구마순들깨 볶음 비름나물무침 배추김치 (639kcal)
저녁 식단	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀찜 잔멸치볶음 단배추나물 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 된장찌개 코다리무조림 유부채소볶음 시금치나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 설렁탕 순대채소볶음 새송이버섯나물 물미역초무침 배추김치 (677kcal)	잡곡밥(1/2) 두부새우젓 맑은국 목살양파구이 잡채 잘게썬고사리 나물 배추김치 (618kcal)	잡곡밥 북엇국 찜닭 애호박전 맛살숙주무침 배추김치 (602kcal)	잡곡밥 달걀찜국 훈제오리채소 볶음 고춧잎나물 양념깻잎나물 배추김치 (736kcal)	잡곡밥 건곤드레된장국 소고기채소볶음 도토리묵무침 썩갠나물 배추김치 (539kcal)
오전 간식	두유미숫가루	호상요구르트	무가당두유	영양보충음료	액상요구르트	저지방우유	레몬생강차
오후 간식	구운달걀&녹차	찐단호박 현미차	키위	약과 식혜	굴	아이스홍시	오곡시리얼 우유

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

※ 청주시3어린이사회복지급식관리지원센터 제공 식단표