

2026년 10월 식단표

서천사랑통합케어센터오양원

영양사 : 장미경

구분	월 9월 28일	화 9월 29일	수 9월 30일	목 10월 1일	금 10월 2일	토 10월 3일	일 10월 4일
조식				원죽 쌀밥/잡곡밥 콩나물국 버섯토막장육고기 치커리유자무침 양파장아찌 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 유부팽이원장국 건새우무조림 후랑크야채볶음 감자샐러드 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 김치두부국 떡갈비데리조림 감자채볶음 무알랭이무침 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 물만두국 코다리무조림 도시락김 가지나물 배추김치
중식				죽두죽 쌀밥/잡곡밥 잔치국수 아채고로케&케첩 요구르트 단무지채무침 배추김치	어묵죽 쌀밥/잡곡밥 무청시래기원장국 돈육두루치기 사각어묵볶음 청경채나물 배추김치	아채죽 쌀밥/잡곡밥 계란파국 카레라이스 타코야키&테리마요소스 미역오이초무침 배추김치	호박죽 쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 돈까스&소스 청포묵김가루무침 호박양배추볶음 배추김치
간식				카스타드	요구르트	연양갱	찰국
석식				맛살죽 쌀밥/잡곡밥 건새우무국 닭가슴살야채볶음 맛살오이겨자냉채 고사리들깨나물 배추김치	해물죽 쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 해물볶음우동 곰실채나물 도토리묵/양념장 배추김치	시금치죽 쌀밥/잡곡밥 시금치원장국 돈육매란장조림 새송이버섯볶음 무생채 배추김치	버섯죽 쌀밥/잡곡밥 버섯들깨탕 해물완전자 고추잎무침 숙주부추나물무침 배추김치
날짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일	10월 11일
조식	누룽지 쌀밥/잡곡밥 시래기원장국 돈채버섯굴소스볶음 고구마맛탕(찜) 양파장아찌 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 어묵무국 베이컨야채볶음 시금치무침 미역초무침 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 콩나물국 김비만두&양념장 곰실채나물 무말랭이 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 얼큰김치국 매알장조림 건독야채볶음 오이양파무침 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 근대원장국 완자전&케첩 매콤초박볶음 취나물무침 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 건새우무국 돈채가지볶음 숙주나물무침 도시락김 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 맑은미역국 치킨너겟&마스타드S 매콤불어묵조림 치커리절절이 배추김치
중식	콩나물죽 쌀밥/잡곡밥 북어무국 항박죽 마늘종고추장무침 콩나물무침 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 해물순두부찌개 토민찌무조림 도토리묵&양념장 시래기원장국 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 시금치원장국 호박고추장찌개 훈제오리단어묵볶음 아욱채볶음 부추겨자무침 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 호박새우전국 순살치즈닭갈비 스위트콘샐러드 콩나물무침 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 들깨버섯탕 떡갈비구이&소스 연근망종조림 상추겉절이 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 계육김치찌개 오징어야채볶음 미역줄기볶음 갯잎나물무침 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 얼무죽 얼무원장국 통돼무조림 새송이야채볶음 도라지오이초무침 배추김치
간식	요구르트	크리시피롤	단호박죽/밤말양갱	요구르트	루키크래커	과일샌드	찰국
석식	감자죽 쌀밥/잡곡밥 냉이김치국 야채스프렐 알감자조림 무나물 배추김치	유채죽 쌀밥/잡곡밥 유채원장국 닭강정조림 고구마순두개볶음 청경채절이 배추김치	얼무죽 쌀밥/잡곡밥 유채고추장찌개 미트볼조림 멸치아몬드볶음 얼무나물 배추김치	효고버섯죽 쌀밥/잡곡밥 사골우거지탕 비엔나그린빈볶음 해파리냉채 무나물표고볶음 배추김치	아채죽 쌀밥/잡곡밥 유부가쓰오장국 카레라이스 춘권튀김&양념장 요구르트 배추김치	두부죽 쌀밥/잡곡밥 들깨순제비 두부민찌조림 근대나물 알배추유자무침 배추김치	콩나물죽 쌀밥/잡곡밥 얼른콩나물국 돈육야채볶음 양배추찜&밤장 배추무침 배추김치
날짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일	10월 18일
조식	누룽지 쌀밥/잡곡밥 소고기무국 칼리플라워해물볶음 버섯곤약조림 양념겉절이 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 얼큰콩나물국 계란찜 오이무침 고구마순두개볶음 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 호박새우전국 노비나구이&케첩 고구마간장조림 고시래기초무침 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 근대원장국 팽수육강정 브로콜리맛살볶음 유채나물무침 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 가스오징어두부국 매추리알곤약조림 가지볶음 감자샐러드 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 물만두국 맛살버섯볶음 숙자전 무알랭이오징어전 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 감자고추장찌개 테리아까떡갈비조림 두부민찌조림 브로콜리숙회&소장 배추김치
중식	시금치죽 쌀밥/잡곡밥 시금치원장국 돈육매란조림 미역줄기볶음 청경채나물 배추김치	아채죽 쌀밥/잡곡밥 두부김치국 토마토미트완자 청포묵김가루무침 치커리절절이 배추김치	아채죽 쌀밥/잡곡밥 북어무국 양파김치냉채 새송이그린빈볶음 고들빼기무침 배추김치	아채죽 쌀밥/잡곡밥 최고기미역국 한식잡채 브로콜리개장무침 방통나물무침 배추김치	시래기죽 아채죽 쌀밥/잡곡밥 파제탄국 코다리무조림 연근망종조림 느타리버섯무침 배추김치	아채죽 쌀밥/잡곡밥 시래기원장국 마파두부알밥 숙주나물 단무지채무침 배추김치	얼무죽 쌀밥/잡곡밥 콩나물국 돈육볶음 얼무나물무침 무생채 배추김치
간식	요구르트	미니와플	단호박죽/밤말양	요구르트	과일샌드	연양갱	찰국
석식	어묵죽 쌀밥/잡곡밥 어묵국 치킨까스&마스타드S 감자채볶음 근대나물무침 배추김치	얼무죽 쌀밥/잡곡밥 유채원장국 공치김치찜 숙각두부무침 호박볶음 배추김치	유채죽 쌀밥/잡곡밥 우거지콩비지탕 돈채피망볶음 고사리나물 쪽파김가루무침 배추김치	계란죽 쌀밥/잡곡밥 쌀밥/잡곡밥 건새우우국 아채계란찜 해물야채볶음 양파장아찌 배추김치	맛살죽 쌀밥/잡곡밥 북어무국 오징어콩나물찜 어묵볶음 맛살오이겨자채 배추김치	부추죽 쌀밥/잡곡밥 얼큰김치국 순대찜/소금 건새우무조림 부추겉절이 배추김치	어묵죽 쌀밥/잡곡밥 어묵국 찜닭 오이양파무침 도시락김 배추김치
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일	10월 25일
조식	누룽지 쌀밥/잡곡밥 감자원장국 치킨너겟&마스타드S 고사리나물 간장겉절이 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 삼색순제비 돈육곤약장조림 맛살브로콜리볶음 청경채나물 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 호박고추장찌개 떡갈비&데리소스 부추찌채무침 숙주나물 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 건새우무조림 느타리버섯볶음 얼무나물 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 참치김치찌개 비엔나야채볶음 고구마순나물 상추겉절이 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 건새우우국 공치캔김치조림 온두부&참깨소스 도시락김 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 얼무원장국 매추리알새송이장조림 매콤호박볶음 무생채 배추김치
중식	표고버섯죽 쌀밥/잡곡밥 콩비지찌개 미트볼양공강정 표고버섯볶음 시래기원장무침 배추김치	시래기죽 쌀밥/잡곡밥 매추리원장국 토민찌비빔강원장 들깨무나물 오이양파무침 배추김치	어묵죽 쌀밥/잡곡밥 어묵무국 두부민찌조림 호박볶음 미역초무침 배추김치	계란죽 쌀밥/잡곡밥 얼큰콩나물국 아채계란찜 전사채마요샐러드 고추잎무침 배추김치	아채죽 쌀밥/잡곡밥 유채원장국 돈육간장볶고기 연근조림 양배추찜&밤장 배추김치	유채죽 쌀밥/잡곡밥 바지락미역국 닭데리아끼조림 어묵볶음 유채나물 배추김치	미니리죽 쌀밥/잡곡밥 곤약어묵국 곰창떡볶이 다시마새송이무침 미니리나물 배추김치
간식	크리시피롤	미니와플	단호박죽/밤말양	요구르트	루키크래커	과일샌드	찰국
석식	콩나물죽 쌀밥/잡곡밥 콩나물국 고들어무조림 해물굴소스볶음 실곤약야채무침 배추김치	우수수죽 쌀밥/잡곡밥 북어미역국 생선까스/타르타르소스 도토리묵&양념장 아채샐러드 배추김치	아채죽 쌀밥/잡곡밥 유부장국 짜장라이스 편만두 해초겉절이 배추김치	아욱죽 쌀밥/잡곡밥 아욱원장국 오징어야채볶음 마늘종볶음 도라지오이초무침 배추김치	콩나물죽 쌀밥/잡곡밥 해물순두부찌개 계란스프렐 소면야채무침 아삭이고추발장무침 배추김치	간자죽 쌀밥/잡곡밥 북어무국 너비아니데리조림 알감자조림 콩나물무침 배추김치	시금치죽 쌀밥/잡곡밥 냉이두부국 돈채피망굴소스볶음 시금치나물 무말랭이무침 배추김치
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일	11월 1일
조식	누룽지 쌀밥/잡곡밥 시래기들깨국 간자채볶음 두부양념조림 자반김무침 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 맑은미역국 매콤오징어콩나물찜 오이겉절이 훈합초조림 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 아욱원장국 물만두찜&양념장 시금치나물무침 해초샐러드 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 얼큰콩나물국 건새우무조림 멸치아몬드볶음 갯잎지무침 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 호박고추장찌개 분홍소세지전 후랑크야채볶음 고구마샐러드 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 가스오징어두부국 떡갈비데리조림 숙각겉절이 무알랭이무침 배추김치	원죽 쌀밥/잡곡밥 쌀밥/잡곡밥 시금치원장국 돈육매란장조림 새송이버섯볶음 무생채 배추김치
중식	바지락죽 쌀밥/잡곡밥 바지락순두부찌개 종그랑팽전 고사리나물 표시래기초무침 배추김치	콩나물죽 쌀밥/잡곡밥 감자순제비국 어묵찌개 양배추샐러드 알배추겉절이 배추김치	아채죽 쌀밥/잡곡밥 잔치국수 아채고로케&케첩 요구르트 단무지채무침 배추김치	쌀밥/잡곡밥 소고기무국 생선까스&타르타르S 알감자조림 부추겉절이 배추김치	어묵죽 쌀밥/잡곡밥 무청시래기원장국 돈육두루치기 불어묵야채볶음 상추겉절이 배추김치	우수수죽 쌀밥/잡곡밥 계란파국 카레라이스 춘권튀김&칠리소스 치커리사과무침 배추김치	
간식	요구르트	미니와플	단호박죽/밤말양	요구르트	과일샌드	연양갱	
석식	유채죽 쌀밥/잡곡밥 유채원장국 가자미양념조림 콩나물무침 미역줄기양파볶음 배추김치	계란죽 쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 청국안스프렐 숙주나물무침 배추김치	장정채죽 쌀밥/잡곡밥 건새우무국 돈채가지볶음 숙각두부무침 쪽파겉절이 배추김치	맛살죽 쌀밥/잡곡밥 모듬어묵탕 순대야채볶음 곰실채나물 명절떡조림 배추김치	가지죽 쌀밥/잡곡밥 민들새우탕 순대야채볶음 곰실채나물 도토리묵/양념장 배추김치	시금치죽 쌀밥/잡곡밥 시금치원장국 돈육매란장조림 새송이버섯볶음 무생채 배추김치	