식단표

2026년 10월

맘편한노인요양시설

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단					잡곡밥/병아리콩죽 황태무국 베이컨숙주볶음 오이참깨무침 부추전 배추김치	잡곡밥/바지락야채죽 소고기파육개장 연두부&양념장 도라지나물 도토리묵&양념장 배추김치	잡곡밥/게살야채죽 대파달걀국 코다리무조림 맛김자반 열무된장볶음나물 배추김치
점심 식단					혼합잡곡밥/녹두죽 느타리들깨탕 돼지고기간장블고기 가지나물 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 배추된장국 가자미구이 애호박나물 실곤약야채무침 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 건홍합미역국 닭가슴살야채볶음 청포묵무침 양배추무침 배추김치
저녁 식단					흰밥/흰죽 사골곰탕 두부조림 맛김자반 얼갈이된장무침 배추김치	흰밥/흰죽 아욱건새우된장국 돈육무장조림 마카로니옥수수샐러드 청경채나물 배추김치	흰밥/흰죽 두부된장국 소고기버섯불고기 우엉당근조림 숙주나물무침 배추김치
오전 간식					두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택
오후 간식					오예스	후레쉬베리	초코파이

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/연근죽 새우젓무국 미트볼케첩조림 목이버섯볶음 과일후르츠요거트새ㄹ러드 배추김치	잡곡밥/새우야채죽 들깨무국 스팸감자조림 감자샐러드 마늘쫑건새우볶음 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 배추콩탕 꽁치무조림 실곤약야채무침 당근양파무침 배추김치	잡곡밥/참치야채죽 닭곰탕 달걀스크램블 도시락김 청경채나물무침 배추김치	잡곡밥/병아리콩죽 새우젓무국 함박스테이크 시금치나물 김치전 배추김치	잡곡밥/바지락야채죽 물만두국 해물동그랑땡 청포묵김무침 고사리볶음 배추김치	잡곡밥/게살야채죽 해물순두부국 치킨너겟간장소스조림 마늘쫑고추장무침 양배추볶음 배추김치
점심 식단	혼합잡곡밥/표고버섯죽 황태콩나물국 제육볶음 맛살야채굴소스볶음 무장아찌무침 배추김치	혼합잡곡밥/들깨죽 아욱된장국 훈제오리볶음 새송이버섯볶음 부추양파무침 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 두부찌개 소불고기 우엉조림 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 얼갈이된장국 닭가슴살볶음탕 치커리양파유자청소스 청경채나물무침 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 물만두국 제육볶음 마늘쫑고추장무침 얼갈이된장지짐 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 건새우미역국 임연수구이 무생채무침 가지나물 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 황태파달걀국 닭가슴살야채볶음 마카로니옥수수샐러드 숙주나물무침 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 건홍합미역국 닭가슴살야채볶음 청포묵무침 양배추무침 배추김치	흰밥/흰죽 소고기무국 돈까스 오징어젓갈무침 오이부추무침 배추김치	흰밥/흰죽 계란국 돈육애호박볶음 간장깻잎 느타리볶음 배추김치	흰밥/흰죽 맑은순두부탕 제육볶음 연근조림 도시락김 배추김치	흰밥/흰죽 배추된장국 새송이메추리알장조림 고구마샐러드 애호박나물 배추김치	흰밥/흰죽 시금치콩나물국 돈육가지볶음 깻잎김치 해초샐러드 배추김치	흰밥/흰죽 얼갈이된장국 메추리알무장조림 느타리야채볶음 열무된장지짐 배추김치
오전 간식	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이
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/연근죽 시금치된장국 옛날소시지전 도라지나물 도시락김 배추김치	잡곡밥/새우야채죽 꽃게탕 팝콘치킨강정소스 양배추샐러드 얼갈이된장무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 순두부국 어묵조림 브로콜리초고추장무침 열무된장볶음 배추김치	잡곡밥/참치야채죽 소고기파육개장 연두부 오징어젓갈무침 무들깨나물볶음 배추김치	잡곡밥/병아리콩죽 두부새우젓국 야채달걀찜 우엉조림 부추양파무침 배추김치	잡곡밥/바지락야채죽 무들깨국 어묵볶음 애호박볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥/게살야채죽 두부된장국 해물동그랑땡전 도시락김 청경채나물무침 배추김치
점심 식단	혼합잡곡밥/표고버섯죽 소고기배추국 훈제오리야채볶음 감자채복음 청경채겉절이무침 배추김치	혼합잡곡밥/들깨죽 열무된장국 닭가슴살죽순볶음 냉이나물 코올슬로 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 알탕 하이라이스 부추전 실곤약야채무침 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 콩나물국 제육볶음 브로콜리맛살샐러드 양배추볶음 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 얼갈이된장국 소고기청경채볶음 애호박나물 무생채 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 건홍합미역국 가자미구이 궁채나물 곰피&양념장 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 소고기콩나물국 훈제오리야채볶음 마늘쫑간장조림 얼갈이된장무침 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 황태파달걀국 닭가슴살야채볶음 마카로니옥수수샐러드 숙주나물무침 배추김치	흰밥/흰죽 사골배추국 돈다짐육두부조림 건새우마늘쫑볶음 도라지나물 배추김치	흰밥/흰죽 시금치된장국 소버섯불고기 오이양파무침 연근조림 배추김치	흰밥/흰죽 황태미역국 마파두부 숙주나물무침 깻잎무침 배추김치	흰밥/흰죽 오징어무국 메추리알돈사태장조림 목이버섯 얼갈이들깨무침 배추김치	흰밥/흰죽 배추콩국 닭가슴살간장조림 단호박샐러드 가지나물 배추김치	흰밥/흰죽 애호박새우젓국 돈민찌두부조림 양배추쌈&쌈장 연근샐러드 배추김치
오전 간식	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이

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/연근죽 시금치된장국 잡채 숙주나물무침 연근조림 배추김치	잡곡밥/새우야채죽 들깨무국 볼어묵간장조림 느타리야채볶음 브로콜리초고추장무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 두부된장국 참치두부조림 도시락김 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥/참치야채죽 순두부국 소시지어묵볶음 콩나물무침 도라지나물 배추김치	잡곡밥/병아리콩죽 열무들깨된장국 치킨강정소스 마카로니옥수수샐러드 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/바지락야채죽 새우젓무국 연두부&양념장 양배추샐러드 얼갈이된장지짐 배추김치	잡곡밥/게살야채죽 배추두부된장국 너비아니스테이크소스 도라지나물 알배추김무침 배추김치
점심 식단	혼합잡곡밥/표고버섯죽 순두부새우젓국 닭가슴살양배추쌈 청포묵김무침 열무된장무침 배추김치	혼합잡곡밥/들깨죽 애호박두부된장국 버섯돼지불고기양배추쌈 부추양파무침 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 황태무국 닭볶음탕 마카로니옥수수샐러드 마늘쫑고추장무침 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 배추콩국 카레라이스 김치전 실곤약야채무침 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 팽이미소된장국 훈제오리볶음 숙주나물무침 애호박건새우볶음 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 아욱국 임연수구이 브로콜리맛살샐러드 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 건홍합미역국 마파두부 단호박조림 콩나물무침 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 소고기콩나물국 훈제오리야채볶음 마늘쫑간장조림 얼갈이된장무침 배추김치	흰밥/흰죽 팽이달걀국 메추리알무조림 감자샐러드 깻잎무침 배추김치	흰밥/흰죽 소고기미역국 두부강정 가지나물 톳무침 배추김치	흰밥/흰죽 아욱된장국 돼지고기청경채볶음 감자조림 시금치나물 배추김치	흰밥/흰죽 해물버섯탕 두부양념조림 미역줄기볶음 양배추당근볶음 배추김치	흰밥/흰죽 콩나물국 소고기숙주볶음 연근조림 새송이야채볶음 배추김치	흰밥/흰죽 콩비지찌개 돼지고기양배추볶음 마늘쫑간장조림 오징어젓갈무침 배추김치
오전 간식	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이
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/연근죽 근대된장국 달걀스크램블 청포묵야채무침 양배추오이무침 배추김치	잡곡밥/새우야채죽 시금치된장국 해물동그랑땡 애호박느타리볶음 마늘종무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 북어무국 꽁치조림 김치전 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥/참치야채죽 아욱된장국 두부무조림 맛김자반 알배기김무침 배추김치	잡곡밥/병아리콩죽 해물탕 소시지감자조림 실곤약야채무침 부추오이무침 배추김치	잡곡밥/바지락야채죽 연두부탕 잡채 청경채나물 도시락김 배추김치	잡곡밥/참치야채죽 얼갈이된장국 미트볼간장조림 새송이야채볶음 숙주나물무침 배추김치
점심 식단	혼합잡곡밥/표고버섯죽 얼갈이된장국 잡채 볼어묵간장조림 열무된장무침 배추김치	혼합잡곡밥/들깨죽 맑은콩나물새우젓국 제육양배추볶음 고구마샐러드 해초샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 열무들깨된장국 닭가슴살청경채볶음 애호박나물 천사채맛살샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 계란국 짜장밥 단무지채무침 연근샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 얼갈이된장국 돈사태단호박조림 마늘쫑고추장무침 열무들깨된장지짐 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 새우젓애호박국 가자미구이 천사채양배추샐러드 우엉조림 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 소고기미역국 닭볶음탕 양배추볶음 도라지나물 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 건홍합미역국 마파두부 단호박조림 콩나물무침 배추김치	흰밥/흰죽 배추된장국 메추리알무조림 느타리버섯볶음 얼갈이된장무침 배추김치	흰밥/흰죽 쑥갓어묵국 참치두부조림 깻잎무침 가지굴소스볶음 배추김치	흰밥/흰죽 순두부국 버섯불고기 오이고추된장무침 양배추당근볶음 배추김치	흰밥/흰죽 건새우미역국 소불고기 미나리무침 콩나물오이무침 배추김치	흰밥/흰죽 유부된장국 훈제오리볶음 시금치나물 깻잎무침 배추김치	흰밥/흰죽 해물버섯탕 돈육매추리알장조림 유채나물무침 고사리나물 배추김치
오전 간식	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 원산지 표시 : 쌀- 국내산 , 배추김치(배추,고춧가루)- 국내산 , 돼지고기-국내산
소고기- 호주산 및 국내산 , 동태-러시아산
※ (주)동행 제공 식단표