

식단표

2026년 10월

행복한보금자리

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단					백미밥 바지락살된장국 베이컨숙주나물 볶음 미역줄기볶음 조개젓 포기김치 (519kcal)	백미밥 가쓰오유부국 비엔나케찹조림 굴소스우영채당 근볶음 숙주나물맛살무 침 포기김치 (638kcal)	백미밥 오징어묵국 돈민찌강된장 견과류단호박조 림 깻잎순두부무침 포기김치 (566kcal)
점심 식단					잡곡밥 등뼈감자탕 모듬어묵야채볶 음 고추장고구마순 볶음 브로콜리참치마 요무침 포기김치 (676kcal)	잡곡밥 북어미역국 가지탕수육 건새우애호박볶 음 도라지초장무침 포기김치 (668kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 묵은지제육볶음 파리고추멸치볶 음 알새우미역초무 침 포기김치 (451kcal)
저녁 식단					잡곡밥 우거지들깨된장 국 돈육고추장감자 조림 표고버섯곤약볶 음 마늘쫄고추장무 침 포기김치 (714kcal)	잡곡밥 고추장버섯감자 찌개 돈육계란장조림 참치그린빈스볶 음 들깨배추나물무 침 포기김치 (519kcal)	잡곡밥 떡만두계란국 돈채무조림 민물새우시래기 된장지짐 오이맛살마요무 침 포기김치 (654kcal)
오후 간식					배	양갱&둥글레차	삶은달걀&보리차
기능 식이					죽:고0자,김0례, 옥0자,장0순,전0 순,채0진,	죽:고0자,김0례, 옥0자,장0순,전0 순,채0진,	죽:고0자,김0례, 옥0자,장0순,전0 순,채0진,
당뇨 식					강0숙,팥0익,김0 자,송0만,전0순, 지0규	강0숙,팥0익,김0 자,송0만,전0순, 지0규	강0숙,팥0익,김0 자,송0만,전0순, 지0규

[illegible]

[illegible]

[illegible]

구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
아침 식단	백미밥 바지락순두부국 알새우그린빈스 볶음 고추장멸치조림 참나물겉절이 포기김치 (748kcal)	백미밥 애호박고추장찌 개 견과류연근간장 조림 토란줄기들깨볶 음 양념깻잎지 포기김치 (511kcal)	백미밥 얼큰오징어무국 야채계란찜 팽이버섯들깨무 침 상추된장나물무 침 포기김치 (891kcal)	백미밥 홍합살된장국 맛살스크램블에 그 팽이버섯들깨무 침 오이부추무침 포기김치 (527kcal)	백미밥 맑은콩나물국 청경채어묵볶음 건새우무나물볶 음 도시락김 포기김치 (607kcal)	백미밥 얼큰해물순두부 국 민물새우시래기 된장지짐 명엽채고추장무 침 참나물겉절이 포기김치 (579kcal)	백미밥 홍합살매생이국 토란줄기들깨탕 매콤가지볶음 들기름부추나물 무침 포기김치 (488kcal)
점심 식단	잡곡밥 얼큰동태탕 파채불고기 미역줄기볶음 콩나물무침 포기김치 (634kcal)	잡곡밥 계란북어국 카레라이스 애호박느타리버 섯볶음 도라지채새콤무 침 포기김치 (553kcal)	잡곡밥 맑은미역국 참치고추장비빔 밥/모듬야채 소세지감자조림 들깨배추나물무 침 포기김치 (672kcal)	잡곡밥 오징어무채국 돈민짜마파두부 덮밥 건새우애호박곤 약볶음 들깨가루무청시 래기나물 포기김치 (520kcal)	잡곡밥 아욱된장국 비빔야채만두 토란줄기들깨볶 음 숙주나물우뚝채 김무침 포기김치 (583kcal)	잡곡밥 소고기미역국 궁중돼지갈비 한식잡채 들깨고구마순나 물 포기김치 (679kcal)	새우볶음밥 아욱된장국 모듬해물콩나물 찜 돈민짜새송이버 섯볶음 상추나물된장무 침 포기김치 배추김치 (717kcal)
저녁 식단	비빔밥&약고추장 온도토리묵사발 가지덮밥 고추장사각어묵 볶음 시금치나물무침 포기김치 (781kcal)	잡곡밥 콩나물선지해장 국 돈육파리고추찜 팽이버섯볶음 숙갓나물두부무 침 포기김치 (594kcal)	잡곡밥 소고기떡만두국 감자들깨탕 고구마순볶음 오이부추겉절이 포기김치 (680kcal)	잡곡밥 김치어묵국 떡갈비간장조림 고추장고구마순 볶음 깻잎순두부무침 포기김치 (585kcal)	잡곡밥 북어계란국 코다리무조림 콩나물어묵잡채 청경채나물된장 무침 포기김치 (478kcal)	잡곡밥 감자유부국 짜장소스 마늘쫄스팸볶음 아욱나물무침 포기김치 (645kcal)	잡곡밥 참치추어탕 떡갈비간장조림 카레감자채햄볶 음 열무된장나물 포기김치 (605kcal)
오후 간식	찐감자&매실차	한과&보리차	소보로빵	단팥빵&무가당두 유	단호박찜	곡물바&유자차	떠먹는요구르트
기능 식이	죽:고0자,김0례, 옥0자,장0순,전0 순,채0진,	죽:고0자,김0례, 옥0자,장0순,전0 순,채0진,	죽:고0자,김0례, 옥0자,장0순,전0 순,채0진,	죽:고0자,김0례, 옥0자,장0순,전0 순,채0진,	죽:고0자,김0례, 옥0자,장0순,전0 순,채0진,	죽:고0자,김0례, 옥0자,장0순,전0 순,채0진,	죽:고0자,김0례, 옥0자,장0순,전0 순,채0진,
당뇨 식	강0숙,팥0익,김0 자,송0만,전0순, 지0규	강0숙,팥0익,김0 자,송0만,전0순, 지0규	강0숙,팥0익,김0 자,송0만,전0순, 지0규	강0숙,팥0익,김0 자,송0만,전0순, 지0규	강0숙,팥0익,김0 자,송0만,전0순, 지0규	강0숙,팥0익,김0 자,송0만,전0순, 지0규	강0숙,팥0익,김0 자,송0만,전0순, 지0규

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