

식단계획표

제공기간 : 2026. 10. 12(월) ~ 2026. 10. 18(일)

영양사 : 임세진

구 분		10월 12일 월요일	10월 13일 화요일	10월 14일 수요일	10월 15일 목요일	10월 16일 금요일	10월 17일 토요일	10월 18일 일요일
조식	일반식	잡곡밥 황태두부국 메추리알조림 건새우무나물 스위트콘샐러드 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 해물야채볶음 깻잎순나물 오복채무침 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 돈육그린빈볶음 근대나물 갈치속젓무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 떡갈비야채조림 청경채나물 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 새우살브로콜리볶음 어묵야채볶음 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 닭가슴살야채볶음 쌈배추나물 도시락김 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 꽃맛살야채볶음 시금치나물 오징어젓갈무침 배추김치
	죽	닭가슴살죽	강낭콩죽	아몬드죽	단호박죽	흑임자죽	새우살야채죽	표고버섯야채죽
	미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음
	간식	요쿠르트	요쿠르트	요쿠르트	요쿠르트	요쿠르트	요쿠르트	요쿠르트
중식	일반식	잡곡밥 근대된장국 순대야채볶음 쌈배추나물 간장마늘종지무침 배추김치	잡곡밥 북어계란국 오리불고기 어묵볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 건새우아욱국 가자미양념조림 느타리버섯볶음 열대과일샐러드 배추김치	잡곡밥 동태탕 치킨너겟/머스타드소스 올방개묵양념무침 깻잎순볶음 배추김치	잡곡밥 감자수제비국 오징어야채초무침 부추전 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨토란국 카레소스 찐만두*양념장 열무나물 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 병어양념조림 도토리묵/양념장 얼갈이나물 배추김치
	죽	옥수수죽	바지락살야채죽	표고버섯야채죽	참치야채죽	옥수수죽	녹두죽	아몬드죽
	미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음
	간식	미니핫도그/사과쥬스	카스테라/당근쥬스	보리과자/감귤쥬스	요거트	찐감자/블루베리쥬스	크림스프/살과자	찐빵/토마토쥬스
석식	일반식	잡곡밥 들깨무채국 제육볶음 연근조림 엄지송이볶음 배추김치	잡곡밥 애호박새우젓국 정어리양념조림 명엽채볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 라면 돈육두부조림 도라지나물 오이장아찌무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 유부주머니조림 시금치나물 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 민물새우배춧국 제육볶음 애호박나물 명이나물장아찌 배추김치	잡곡밥 북어계란국 쭈꾸미야채볶음 숙주나물 무장아찌무침 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 계란장조림 죽순들깨볶음 양념깻잎지 배추김치
	죽	단호박죽	흑임자죽	홍합살야채죽	대추죽	바지락살야채죽	들깨죽	대추죽
	미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음	조제미음
	간식	원산지 쌀: 국내산 김치 배추: 국내산 고추: 국내산	우육: 호주산 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산	고등어, 삼치, 방어: 국내산 동태: 러시아	임연수: 미국산 아귀, 가자미, 갈치, 대구: 수입산 (*갈치살: 국산)	낙지, 주꾸미: 태국 게란: 국내산 두부(콩): 수입산	홍합살, 바지락살: 중국산 새우살, 오징어: 수입산	기타가공품: 별도표시