

2026년 10월 식단표

광양시노인전문요양원

구분				2026-10-01	2026-10-02	2026-10-03	2026-10-04
				목	금	토	일
조식				보리밥/죽임자죽 건설우미역국 동그랑땡부침 유부숙주무침 청경채나물 김치	보리밥/배지락살죽 배지락살순두부국 달걀야채볶음 김치당근채볶음 오이지무침 김치	보리밥/두부죽 북어재간국 두부조림 고사리들깨볶음 비름나물무침 김치	보리밥/팔죽 시래기된장국 오리훈채볶음 가지양파볶음 미나리나물 김치
수분				매실차	보리차	꿀차	보리차
중식				잡곡밥/야채죽 청국장찌개 간장채볶음 상추참&함창 오이고추양파무침 김치	잡곡밥/김자죽 감자수제비 삼치우조림 명엽채볶음 얼갈이나물 김치	잡곡밥/검은콩죽 꽃게된장찌개 유린기 건설우마늘종볶음 단무지무침 김치	잡곡밥/소고기죽 소고기토란탕 모듬전 도토리묵&양념장 숙을열무나물 김치
간식				토마토주스	바나나	쿠르다스,아유르트	요플레
석식				보리밥/죽두죽 맑은콩나물국 가지미구이 도시락조미김 고추잎무침 김치	보리밥/들깨죽 들깨우재국 물만두조림 마카로니샐러드 참나물된장무침 김치	보리밥/새우살죽 맑은새우탕 어묵콩나물잡채 우양채조림 돌나물초장무침 김치	보리밥/소고기죽 북어재우국 순대야채볶음 애호박볶음 콩나물무침 김치
구분	2026-10-05	2026-10-06	2026-10-07	2026-10-08	2026-10-09	2026-10-10	2026-10-11
	월	화	수	목	금	토	일
조식	보리밥/순두부죽 순두부된장국 스크럼블에그 파래자반볶음 시금치나물 김치	보리밥/들깨죽 맑은콩나물국 미트볼조림 도라지볶음 비름나물 김치	보리밥/소고기죽 우동장국 우다친그린빈볶음 가지양파볶음 건호박고지나물 김치	보리밥/새우살죽 배지락살미역국 물만두조림 새우살고사리볶음 견취나물 김치	보리밥/표고죽 유부우동장국 떡갈비야채볶음 어묵콩나물잡채 도시락조미김 오징어젓무채무침 김치	보리밥/들깨죽 버섯들깨탕 해물완자전 도시락조미김 간장겉일지 김치	보리밥/죽두죽 우동장국 돈다짐매란조림 고사리볶음 도라지초무침 김치
수분	보리차	유자차	보리차	매실차	보리차	꿀차	보리차
중식	잡곡밥/야채죽 소고기미역국 조기구이 한식잡채 취나물무침 김치	잡곡밥/종합살죽 꽃게탕 돼지갈비찜 지리멸치볶음 오이나물 김치	잡곡밥/들깨죽 계란파국 고등어우조림 공채들깨나물 도시락조미김 김치	잡곡밥/유부죽 모듬해물탕 야채계란찜 김자채볶음 겉일김치 김치	잡곡밥/팔죽 참치김치찌개 순살아니연치킨 양배추참깨샐러드 오이양파무침 깍두기 김치	잡곡밥/소고기죽 소고기해장국 두부구이&양념장 지리멸치볶음 미역초무침 김치	잡곡밥/들깨죽 시래기된장국 고추장채볶음 건호박고지나물 들깨육이버섯무침 김치
간식	바나나	카스타드,아유르트	황도주스	팬케이크, 주스	파인애플	홍련볼,아유르트	요플레
석식	보리밥/표고죽 소고기우육국 계란두부구이&양념장 맛살야채볶음 쪽파나물 김치	보리밥/닭근죽 아육된장국 야채부침개 순두부&양념장 고추잎무침 김치	보리밥/호박죽 계란된장국 고미돈까스강정 청포묵김가루무침 마카로니샐러드 김치	보리밥/닭죽 닭곰탕 단호박조림 도시락조미김 배추된장나물 김치	보리밥/소고기죽 계란부추국 코다리우조림 브로콜리볶음 연근죽임자무침 김치	보리밥/배지락살죽 청국장찌개 돈육팽이볶음 오징어젓무채무침 견취나물 김치	보리밥/닭죽 유부된장국 달걀야채볶음 콘샐러드 무생채 김치
구분	2026-10-12	2026-10-13	2026-10-14	2026-10-15	2026-10-16	2026-10-17	2026-10-18
	월	화	수	목	금	토	일
조식	보리밥/고구마죽 종합살무국 스크럼블에그 고구마조림 세발나물 김치	보리밥/종합살죽 맑은콩나물국 너비아니야채조림 가지양파볶음 숙을열무나물 김치	보리밥/검은콩죽 김자된장국 베이컨양배추볶음 청포묵김가루무침 견취나물 김치	보리밥/순두부죽 아육된장국 오리불고기 우양채조림 갯나물 김치	보리밥/소고기죽 모듬해물탕 돈다짐매란조림 마늘종볶음 배추나물 김치	보리밥/팔죽 두부된장국 향깨잡볶음 애호박볶음 숙갓두부무침 김치	보리밥/들깨죽 북어재우국 달걀다리가조림 무들깨볶음 취나물무침 김치
수분	보리차	유자차	보리차	매실차	보리차	꿀차	보리차
중식	잡곡밥/표고죽 유부우동장국 카레라이스 아재고로케&겉창 겉일김치 김치	잡곡밥/두부죽 아육된장국 김자채볶음 온두부 미역줄기볶음 김치	잡곡밥/죽임자죽 종합살미역국 고등어구이 어묵고추장볶음 시금치나물 김치	잡곡밥/해물죽 시래기된장국 마늘종오이지볶음 마카로니샐러드 세발나물무침 김치	전복죽 돈육새송이조림 오징어젓무채무침 김치 아유르트	잡곡밥/죽임자죽 꽃게탕 돈육숙주볶음 파래자반볶음 숙을열무나물 김치	잡곡밥/계란죽 종합살미역국 동그랑땡부침 도토리묵&양념장 비름나물 김치
간식	청포도	편감자,아유르트	크림빵, 주스	단호박범벅	바나나	오트,비피더스	요플레
석식	보리밥/죽두죽 시래기된장국 오리훈채볶음 도라지볶음 얼갈이나물 김치	보리밥/어묵죽 사각어묵부국 콩치우조림 고사리볶음 배추나물 김치	보리밥/유부죽 유부우동장국 양념치킨너겟 느타리버섯볶음 미나리나물 김치	보리밥/단호박죽 소고기우육국 단호박조림 지리멸치볶음 견취나물 김치	보리밥/소고기죽 맑은콩나물국 통대포전 순두부&양념장 견취나물 김치	보리밥/통대살죽 통대살무국 어묵채볶음 물파래무침 숙주나물 김치	보리밥/맛살죽 아육된장국 삼치조림 맛살야채볶음 세발나물 김치
구분	2026-10-19	2026-10-20	2026-10-21	2026-10-22	2026-10-23	2026-10-24	2026-10-25
	월	화	수	목	금	토	일
조식	보리밥/소고기죽 모듬해물탕 향깨잡볶음 애호박볶음 갯순나물 김치	보리밥/들깨죽 맑은콩나물국 오리훈채볶음 무들깨볶음 세발나물 김치	보리밥/닭죽 시래기된장국 달걀굴소스볶음 순두부&양념장 오이나물 김치	보리밥/고구마죽 애호박된장국 스크럼블에그 고구마조림 우양채조림 갯순나물 김치	보리밥/참치죽 물만두국 참치양파볶음 우양채조림 견취나물 김치	보리밥/들깨죽 두부된장국 베이컨양배추볶음 도라지볶음 미나리나물 김치	보리밥/표고죽 사각어묵부국 물만두조림 표고버섯볶음 시금치나물 김치
수분	보리차	유자차	보리차	매실차	보리차	꿀차	보리차
중식	잡곡밥/죽임자죽 소고기해물국 두부구이&양념장 마늘종볶음 숙주나물 김치	잡곡밥/단호박죽 계란파국 코다리우조림 도시락조미김 오이양파무침 김치	야채비빔밥/ 새우살죽 시래기된장국 계란후라이 김치 아유르트	잡곡밥/죽두죽 얼큰콩나물국 파장소스 교자만두&양념장 단무지무침 김치	잡곡밥/소고기죽 아육된장국 소불고기전골 상추참&함창 무알맹이무침 김치	잡곡밥/죽임자죽 꽃게탕 돈육매란장조림 도시락조미김 콩나물무침 김치	잡곡밥/계란죽 숙갓동태탕 동그랑땡부침 파래자반볶음 청경채나물 김치
간식	토마토주스	애그샐러드	글	편고구마,아유르트	바나나	머가렛,비피더스	요플레
석식	보리밥/종합살죽 김자된장국 야채계란찜 지리멸치볶음 열무나물 김치	보리밥/유부죽 유부우동장국 돈다짐매란조림 느타리버섯볶음 시금치나물 김치	보리밥/어묵죽 닭곰탕 어묵콩나물잡채 청포묵김가루무침 견취나물 김치	보리밥/새우살죽 꽃게된장국 너비아니조림 가지양파볶음 숙갓두부무침 김치	보리밥/야채죽 팽이버섯들깨탕 야채부침개 애호박&양념장 배추나물 김치	보리밥/순두부죽 순두부계란국 떡갈비야채조림 오이미역초무침 콩나물무침 김치	보리밥/맛살죽 시래기된장국 가지미조림 맛살야채볶음 얼갈이나물 김치
구분	2026-10-26	2026-10-27	2026-10-28	2026-10-29	2026-10-30	2026-10-31	
	월	화	수	목	금	토	
조식	보리밥/소고기죽 북어재우국 미트볼조림 가지양파볶음 숙을열무나물 김치	보리밥/들깨죽 아육된장국 스크럼블에그 고사리볶음 청경채나물 김치	보리밥/두부죽 통대살무국 두부조림 마늘종볶음 숙주나물 김치	보리밥/팔죽 맑은콩나물국 느타리버섯볶음 오이나물 김치	보리밥/잡채죽 유부우동장국 돈다짐매란조림 우양채조림 고추잎무침 김치	보리밥/유부죽 유부우동장국 물만두조림 새송이야채볶음 양념겉일지 김치	
수분	보리차	유자차	보리차	매실차	보리차	꿀차	
중식	잡곡밥/야채죽 시래기된장국 삼겹살 모듬잡채 도토리묵&양념장 마카로니샐러드 김치	잡곡밥/어묵죽 종합살미역국 삼치구이 간장어묵볶음 돌나물초장무침 김치	잡곡밥/종합살죽 옥수수소스 함박스테이크 양상추샐러드 오이피클 김치	잡곡밥/새우살죽 아육된장국 고추장채볶음 상추참&함창 오이고추무침 김치	잡곡밥/해물죽 해물참종국 야채비빔만두 숙을열무나물 단무지무침 김치	잡곡밥/닭죽 시래기된장국 순진식당갈비 콘치즈김자범벅 중채들깨나물 김치	
간식	카스테라,주스	생선간지	바나나	편감자,아유르트	글	단팥빵,아유르트	
석식	보리밥/김자죽 소고기우육국 돈다짐김자조림 지리멸치볶음 배추나물 김치	보리밥/어묵죽 사각어묵부국 순대야채볶음 우양채조림 갯순나물 김치	보리밥/계란죽 김자된장국 야채계란찜 도라지볶음 얼갈이나물 김치	보리밥/맛살죽 닭곰탕 단호박조림 맛살브로콜리볶음 양배추나물 김치	보리밥/소고기죽 호박된장국 소고기육전 들깨우나물 부추양파무침 김치	보리밥/종합살죽 종합살무국 베이컨양배추볶음 지리멸치볶음 돌나물초장무침 김치	