

식단표

2026년 10월

효실버타운

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단					잡곡밥 느타리된장국 돈육바삭불고기 어묵채소볶음 청경채겉절이 포기김치 (608kcal)	잡곡밥 도토리온묵국 소고기양배추볶음 동그랑땡전 무생채 포기김치 (502kcal)	잡곡밥 사골곰국 콩치김치조림 곤약무조림 근대나물 포기김치 (454kcal)
점심 식단					잡곡밥 애호박감자국 가자미조림 계란말이 비트무피클 포기김치 (471kcal)	잡곡밥 닭곰탕 오징어불간풍기 아스파라거스볶음 양념깻잎지 포기김치 (613kcal)	잡곡밥 아욱된장국 돈사태조림 고구마순들깨볶음 돌나물*초장 포기김치 (467kcal)
저녁 식단					잡곡밥 야채스프 새우까스*소스 감자조림 치커리사과무침 포기김치 (657kcal)	잡곡밥 시금치된장국 임연수조림 마카로니샐러드 꼬시래기무침 포기김치 (540kcal)	잡곡밥 소고기감자국 떡갈비구이 숙갓두부무침 콩나물무침 포기김치 (567kcal)
오전 간식					요플레(생크림)	바나나우유	율무차
오후 간식					안홍찐빵	찐감자	햇바

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 숙음배추된장국 닭살간장조림 애호박새우젓볶음 상추무침 포기김치 (458kcal)	잡곡밥 감자양파국 스팸구이 스크램블에그 부추볶음 포기김치 (707kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 돈육메추리알조림 컬리플라워볶음 가지찜나물 포기김치 (486kcal)	잡곡밥 우거지된장국 방어살무조림 툇두부무침 무말랭이무침 포기김치 (519kcal)	잡곡밥 김치국 닭안심크림소스 조림 얼갈이나물 알마늘장아찌 포기김치 (491kcal)	잡곡밥 순두부된장국 후랑크야채볶음 무조림 양상추샐러드(참깨소스) 포기김치 (542kcal)	잡곡밥 오징어무국 깻잎전 우엉채조림 올방개목야채무침 포기김치 (681kcal)
점심 식단	잡곡밥 바지락순두부찌개 소고기짜장 브로콜리양파볶음 마늘종무침 포기김치 (518kcal)	잡곡밥 들깨미역국 돈육피망볶음 오징어젓갈 오이맛살무침 포기김치 (471kcal)	잡곡밥 콩나물국 적어조림 녹두전*초간장 깻잎나물 포기김치 (538kcal)	잡곡밥 유부맑은국 카레라이스 돈까스 블루베리샐러드 포기김치 (734kcal)	잡곡밥 아욱된장국 소불고기 어묵야채볶음 상추무침 포기김치 (566kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 코다리조림 애호박나물 김자반 포기김치 (475kcal)	잡곡밥 바지락칼국수 새우튀김*칠리소스 고구마순들깨볶음 청경채겉절이 포기김치 (797kcal)
저녁 식단	잡곡밥 두부김치국 고등어조림 옥수수전 얼무나물 포기김치 (558kcal)	잡곡밥 동태탕 야채튀김 청포묵무침 가지나물 포기김치 (631kcal)	잡곡밥 매콤소고기무국 연양식바싹불고기 고구마샐러드 고추잎무침 포기김치 (833kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 해물완자전 새송이야채볶음 부추적채무침 포기김치 (694kcal)	잡곡밥 무채국 오삼불고기 고사리볶음 근대나물 포기김치 (510kcal)	잡곡밥 육개장 치킨너겟 브로콜리참깨무침 얼무나물 포기김치 (612kcal)	잡곡밥 계란파국 돈육김치볶음 연두부샐러드 참나물무침 포기김치 (509kcal)
오전 간식	유산균음료(사과)	아몬드잣두유	과일푸딩	대추차	단호박차	당근사과주스	미숫가루
오후 간식	카스타드	핫도그	찐만두,울무차	시리얼*우유	삶은계란,매실차	찐고구마	촉촉한치즈케익

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 우렁된장찌개 가지미구이 부추맛살볶음 숙주나물 포기김치 (480kcal)	잡곡밥 유부계란국 닭가슴살장조림 양배추맛살볶음 간장깻잎지 포기김치 (544kcal)	잡곡밥 청국장찌개 스팸브로컬리볶음 고구마순들깨볶음 숙주나물 포기김치 (462kcal)	잡곡밥 바지락순두부찌개 너비아니마늘종 볶음 단호박조림 돌나물*초장 포기김치 (525kcal)	잡곡밥 팽이맑은국 돈육김치볶음 연두부*양념장 양상추그린샐러드 포기김치 (613kcal)	잡곡밥 사골만두국 새우완자전 도토리묵무침 근대나물 포기김치 (541kcal)	잡곡밥 김치두부국 후랑크야채볶음 스크램블에그 모듬야채겉절이 포기김치 (545kcal)
점심 식단	잡곡밥 소고기두부탕국 햄김치볶음 연근흑임자샐러드 시금치나물 포기김치 (526kcal)	잡곡밥 해물짬뽕국 돈육가지볶음 땅콩조림 취나물볶음 포기김치 (595kcal)	잡곡밥 감자국 고등어된장조림 고사리볶음 오이치커리무침 포기김치 (496kcal)	잡곡밥 잔치국수 훈제오리*머스터드 시래기된장조림 쌈무 포기김치 (631kcal)	잡곡밥 소고기콩나물비빔밥 아욱된장국 오징어볶음 무말랭이무침/구이 이김 포기김치 (660kcal)	잡곡밥 버섯맑은국 소고기배추볶음 어묵고추장볶음 치커리사과무침 포기김치 (646kcal)	잡곡밥 게살탕 돈육청경채볶음 두부양념조림 무짬지채무침 포기김치 (512kcal)
저녁 식단	잡곡밥 어묵국 닭볶음탕 느타리피망볶음 무생채 포기김치 (483kcal)	잡곡밥 소고기감자국 오징어유채전 청경채볶음 궁채절임 포기김치 (522kcal)	잡곡밥 콩나물두부국 돈육파리고추조림 실곤약야채무침 시금치나물 포기김치 (508kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 계란말이 감자채전 청포묵미나리무침 포기김치 (557kcal)	잡곡밥 크림스프 함박스테이크 가지찜*양념장 오이나물 포기김치 (557kcal)	잡곡밥 돈육고추장찌개 생선까스*소스 고구마샐러드 아삭이고추쌈장 무침 포기김치 (723kcal)	잡곡밥 우동국 치킨데리야끼조림 콩나물실곤약무침 깻잎나물 포기김치 (542kcal)
오전 간식	요플레(딸기)	대추차	야채주스	흑임자두유	검정콩곡물차	쌍화차	요플레(복숭아)
오후 간식	참쌀선과,올무차	찜감자	후레쉬크림빵	왕만두	포도	잼샌드위치,두유	꿀호떡

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 조갯살된장찌개 닭갈비 연근전 참나물무침 포기김치 (531kcal)	잡곡밥 새우계란탕 떡갈비엿장조림 맛살피망볶음 비타장아찌 포기김치 (603kcal)	잡곡밥 소고기된장국 곰심채새우살볶음 단호박조림 비름나물 포기김치 (588kcal)	잡곡밥 닭살무국 미트볼조림 시금치나물 롯데부무침 포기김치 (548kcal)	잡곡밥 팽이된장국 닭살채소볶음 멕시코산샐러드 양념깻잎지 포기김치 (603kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 메추리알곤약조림 옛날소세지전 무생채 포기김치 (625kcal)	잡곡밥 양송이스프 김치함박스테이크 숙주나물 스틱단무지 포기김치 (536kcal)
점심 식단	잡곡밥 북어채미역국 임연수구이 우민찌우영채조림 고들빼기무침 포기김치 (611kcal)	잡곡밥 부대찌개 해물파전 멸치마늘중조림 치커리유자청무침 포기김치 (764kcal)	잡곡밥 홍합무국 오리불고기 교자만두 양배추무침 포기김치 (598kcal)	잡곡밥 우동 오징어까스*소스 단호박샐러드 근대고추장나물 포기김치 (622kcal)	잡곡밥 북어국 돼지고기수육 메밀면야채무침 상추*쌈장 포기김치 (519kcal)	잡곡밥 소고기육개장 임연수구이 가지찜나물 양상추샐러드(키위소스) 포기김치 (554kcal)	잡곡밥 매운호박국 소고기피망볶음 연근유자청무침 숙갓두부나물 포기김치 (551kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자옹심이국 소고기양배추볶음 더덕고추장무침 얼갈이나물 포기김치 (554kcal)	잡곡밥 열무된장국 삼치조림 느타리부추볶음 썩갓겉절이 포기김치 (519kcal)	잡곡밥 사골우거지국 돈육숙주볶음 올방개묵야채무침 마늘장아찌 포기김치 (502kcal)	잡곡밥 숙음배추된장국 소고기계란장조림 도라지무침 고사리나물 포기김치 (551kcal)	잡곡밥 아귀맑은탕 김치전 애호박새우젓볶음 오이지무침 포기김치 (494kcal)	잡곡밥 계란파국 짜장찜닭 참나물무침 짜사이무침 포기김치 (485kcal)	잡곡밥 해물순두부찌개 베이컨야채볶음 구이김 들깨무나물 포기김치 (476kcal)
오전 간식	홍삼액	감귤주스	검은콩두유	유산균음료(사과)	방울토마토	옥수수차	요플레(블루베리)
오후 간식	밀크쌀과자, 푸딩	안홍편빵	마가렛트, 생강차	찐감자	증편	카스텔라	후렌치파이, 보이차
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 만두국 돈육간장불고기 느타리초장무침 방풍나물 포기김치 (501kcal)	잡곡밥 토란국 공치김치조림 새송이볶음 망고샐러드 포기김치 (480kcal)	잡곡밥 미소장국 닭안심채소볶음 양상추토마토샐러드 된장깻잎지 포기김치 (542kcal)	잡곡밥 어묵국 하이라이스 생선까스 비트무피클 포기김치 (627kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 오징어볶음 땅콩조림 깻잎나물 포기김치 (553kcal)	잡곡밥 배추닭국 연양식바싹불고기 우민찌오이볶음 상추겉절이 포기김치 (712kcal)	잡곡밥 소고기미역국 삼치조림 마늘중볶음 썩갓두부무침 포기김치 (491.2kcal)
점심 식단	잡곡밥 바지락부추국 마파두부 해파리냉채 얼갈이나물 포기김치 (440kcal)	잡곡밥 버섯된장국 닭볶음탕 콩나물맛살무침 비름고추장나물 포기김치 (536kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 계란찜 감자샐러드 알마늘장아찌 포기김치 (501kcal)	잡곡밥 소고기샤브칼국수 부추전 고추지양념무침 청경채겉절이 포기김치 (657kcal)	잡곡밥 무채국 버섯소불고기 얼갈이나물 오이쌈장무침 포기김치 (425kcal)	잡곡밥 청국장찌개 고등어구이 도토리묵김치무침 숙주나물 포기김치 (523kcal)	잡곡밥 콩나물국 주꾸미돼지고기볶음 스크램블에그 부추적채무침 포기김치 (532.9kcal)
저녁 식단	잡곡밥 미역국 동태조림 감자채볶음 브로콜리참깨무침 포기김치 (476kcal)	잡곡밥 게살탕 소고기두부조림 고구미순들깨볶음 배추나물 포기김치 (538kcal)	잡곡밥 청경채숙주국 가자미감자조림 청포묵김무침 취나물볶음 포기김치 (503kcal)	잡곡밥 근대된장국 훈제오리부추볶음 애호박새우젓찜 무짬지채무침 포기김치 (670kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 돈육메추리알조림 김자반 참나물무침 포기김치 (511kcal)	잡곡밥 참치생채소비빔밥 팽이된장국 치즈스틱 브로콜리숙회 포기김치 (817kcal)	잡곡밥 감자양파국 닭강정 실곤약간장무침 시금치나물 포기김치 (623kcal)
오전 간식	요플레(블루베리)	대추차	저당두유	사브레, 옥수수차	바나나	호두올무차	연양갱
오후 간식	후렌치파이, 보이차	찐단호박	삶은계란, 식혜	햇바	스프, 식빵	순대찜	마가렛트, 두유

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