

식단표

2026년 10월

새론케어

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단					연포탕 오징어젓무침 순두부*맛장 참나물 백미밥 배추김치(또는물 김치)	황태국 버섯메추리알조 림 새우살죽순채볶 음 애호박나물 백미밥 배추김치(또는물 김치)	콩나물국 계란전 콩조림 오이무침 백미밥 배추김치(또는물 김치)
점심 식단					다슬기국 돈육장조림 우영강정 모듬쌈*맛장 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	육개장 조기구이 온두부김무침 양상추흑깨샐러 드 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	두부탕국 산채비빔밥 계란지단채 볶음장 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)
저녁 식단					추어탕 죽순새우살볶음 도토리묵*맛장 콩나물무침 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	청국장찌게 탕평채 양파어묵볶음 단호박간장조림 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	들깨무채국 오리불고기 브로콜리무침 재래김구이 흑미밥 배추김치(또는물 김치)
오전 간식					제철과일	제철과일	제철과일
오후 간식					삶은밤 계피차	단호박죽	찐빵 망고쥬스

구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
아침 식단	사골해장국 너비아니조림 순두부*맛장 깻잎지 백미밥 배추김치(또는물 김치)	버섯무국 해물완자조림 마늘쫄면치볶음 꼬들배기양념 백미밥 배추김치(또는물 김치)	북어국 에그스크램블 호박양파볶음 도토리묵무침 백미밥 배추김치(또는물 김치)	재첩국 오징어양념젓 건미역나물 감자조림 백미밥 배추김치(또는물 김치)	순두부백탕 버섯맛살볶음 콩나물무침 우영조림 백미밥 배추김치(또는물 김치)	계란가스오국 떡갈비조림 크래미숙주볶음 건호박나물 백미밥 배추김치(또는물 김치)	콩나물국 계란전 콩조림 오이무침 백미밥 배추김치(또는물 김치)
점심 식단	아욱국 짜장돈육볶음 단호박간장조림 건취나물무침 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	미역국 닭도리탕 간자미비빔냉면 연근조림 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	장어국 당면불고기전골 온두부볶은김치 상추쌈*맛장 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	육개장 곤드레영양밥/맛 장 갈치구이 시금치나물 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	호박잎감자국 팔보채 썩갓나물 오이지무침 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	잔치국수/맛장 호박볶음/숙주나 물 오이*맛장 모닝고추무침 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	두부탕국 카레라이스 콩나물무침 호박볶음 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)
저녁 식단	소고기국 계란푸딩 미역채나물 콩자반 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	청국장찌개 돈육무장조림 감자볶음 양배추나물 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	오징어무국 메추리알곤약조 림 명란젓호박볶음 도라지나물 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	동태국 순두부*맛장 양파소세지볶음 가지나물 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	김치무국 계란야채찜 브로콜리*맛장 숙주나물무침 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	유부팽이국 콩나물들깨찜 부들어묵조림 참나물무침 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	들깨무채국 오리불고기 브로콜리무침 재래김구이 흑미밥 배추김치(또는물 김치)
오전 간식	제철과일	제철과일	유산균음료	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
오후 간식	찜만두 두유	단호박찜 현미녹차	전복죽	찜빵 오미자차	찜밤 요구르트	녹두죽	보리빵 매실차
구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
아침 식단	사골곰탕 떡갈비조림 꼬들배기양념 고구마줄기나물 백미밥 배추김치(또는물 김치)	오징어무국 청포묵김무침 순두부*맛장 양배추나물 백미밥 배추김치(또는물 김치)	무들깨국 너비아니조림 양대콩자반 깻잎간장지 백미밥 배추김치(또는물 김치)	콩가루누룽지탕 에그스크램블 오징어양념젓 맛살숙주무침 백미밥 배추김치(또는물 김치)	유부미소국 해물완자구이양 념 깻잎양념지 가오리야채무침 백미밥 배추김치(또는물 김치)	버섯계란국 참치살양파볶음 숙배추나물 곤약면무침 백미밥 배추김치(또는물 김치)	콩나물국 계란전 콩조림 오이무침 백미밥 배추김치(또는물 김치)
점심 식단	부추재첩무국 고등어조림또는 갈치조림 썩갓나물 오이겉절이 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	아욱국 생선가스*탈탈S 토마토스파게티 시금치무침 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	무소고기국 낙지볶음 우영곤약조림 온두부볶은김치 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	다슬기국 오삼불고기 감자조림 양상추샐러드 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	김치콩나물국 카레고기볶음 연근조림 모듬쌈*맛장 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	미역국 김치등뼈찜 두부양념조림 썩갓나물 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	두부탕국 산채비빔밥/맛장 계란지단채 시금치나물 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)
저녁 식단	소고기국 갈치조림 김두부무침 근대된장나물 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	동태탕 마파두부 계란푸딩 도라지나물 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	만두계란국 코다리조림 도토리묵*맛장 깨순멸치조림 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	장어국 가지볶음 맛살계란전 참나물두부무침 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	부대찌개 콩치무조림 부추에그스크램 블 콩나물무침 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	청국장찌개 돈육무장조림 버섯비엔나볶음 치커리겉절이 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	누룽지탕 오리불고기 브로콜리무침 재래김구이 흑미밥 배추김치(또는물 김치)
오전 간식	제철과일	제철과일	유산균음료	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
오후 간식	옥수수빵 수정과	찜고구마 우유또는두유	팔죽	썩떡 오렌지쥬스	주름감자튀김 커피	전복죽	보리빵 옥수수차

구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
아침 식단	사골곰탕 너비아니조림 순두부*맛장 깻잎지 백미밥 배추김치(또는물 김치)	버섯무국 해물완자조림 청포묵김무침 꼬들배기양념 백미밥 배추김치(또는물 김치)	북어국 양대콩자반 참치살양파볶음 도토리묵무침 백미밥 배추김치(또는물 김치)	누룽지콩가루탕 오징어양념젓 콩나물무침 양념깻잎 백미밥 배추김치(또는물 김치)	계란가스오파국 버섯맛살볶음 시금치나물 명엽채무침 백미밥 배추김치(또는물 김치)	순두부백탕 떡갈비조림 크래미숙주나물 참치살양파볶음 백미밥 배추김치(또는물 김치)	콩나물국 계란전 콩조림 오이무침 백미밥 배추김치(또는물 김치)
점심 식단	우렁이된장국 적어조림 숙주나물무침 건호박볶음 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	장어국 짜장고기볶음 고구마줄기나물 연근치커리샐러 드 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	시락이국 대구포전유어 낙지야채무침 콩나물 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	미역국 코다리강정 마파두부 고구마줄기나물 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	김치콩나물국 닭도리탕 우렁강정 참나물무침 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	육개장 유산슬 어린이흑개샐러 드 미역줄기나물 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	두부탕국 산채비빔밥/맛장 계란지단채 시금치나물 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)
저녁 식단	팽이미소국 계란푸딩 곤드레나물 콩자반 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	김치찌개 소시지계란전 단호박간장조림 마늘쫄면치볶음 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	오징어무국 알돈육장조림 도라지일미무침 숙주나물 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	순두부찌개 에그스크램블 브로콜리*맛장 부들어묵조림 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	동태국 탕평채 김두부무침 가지나물 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	청국장찌개 메추리알조림 새우젓호박나물 양배추쌈*맛장 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	누룽지탕 오리불고기 브로콜리무침 재래김구이 흑미밥 배추김치(또는물 김치)
오전 간식	제철과일	제철과일	유산균음료	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
오후 간식	찐계란 두유	찐고구마 현미녹차	녹두죽	쌀햇도그 오미자차	팔빵 요구르트	흑임자죽	찐만두 매실차
구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
아침 식단	사골곰국 해물완자조림 오징어양념젓갈 깻잎양념지 백미밥 배추김치(또는물 김치)	콩나물국 떡갈비구이조림 버섯양파볶음 숙배추나물 백미밥 배추김치(또는물 김치)	황태국 너비아니구이조 림 호박나물 꼬들배기양념 백미밥 배추김치(또는물 김치)	콩가루누룽지탕 에그스크램블 가지나물 건미역볶음 백미밥 배추김치(또는물 김치)	유부장국 에그스크램블 어묵조림 깻잎간장지 백미밥 배추김치(또는물 김치)	가스오파계란국 오징어양념젓 알배추나물 간잔파김무침 백미밥 배추김치(또는물 김치)	콩나물국 계란전 콩조림 오이무침 백미밥 배추김치(또는물 김치)
점심 식단	청국장찌개 임연수어조림 오이소박이 건가지나물 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	우렁이된장국 카레고기볶음 툇나물두부무침 건취나물 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	오징어무국 콩나물불고기 연근곤약조림 다슬기동초무침 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	뼈다귀감자탕 고등어구이또는 갈치구이 마늘쫄면치볶음 썩갓나물 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	오징어무국 콩나물불고기 해물콩나물찜 영양쌈*맛장 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	순두부김치국 가자미구이 돈육알조림 참나물무침 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)	두부탕국 산채비빔밥 계란지단채 볶음장 잡곡밥 배추김치(또는물 김치)
저녁 식단	재첩부추국 계란찜 참나물두부무침 시래기참치지짐 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	장어국 두부계란구이 고구마줄기나물 도토리묵*맛장 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	닭곰탕 콩치살무조림 맛살야채볶음 콩나물무침 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	부대찌개 단호간장조림 청경채나물 맛살양배추볶음 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	미역국 김두부무침 참치살양파볶음 도라지나물 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	동태국 연두부계란푸딩 감자조림 탕평채 흑미밥 배추김치(또는물 김치)	누룽지탕 오리불고기 김구이 브로콜리무침 흑미밥 배추김치(또는물 김치)
오전 간식	제철과일	제철과일	유산균음료	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
오후 간식	기증떡 식혜	녹차쿠키 수정과	녹두죽	찐감자 우유또는두유	소고기야채죽	삶은땅콩 계피차	곶감 오렌지쥬스

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

※ 원산지 표시 : 국내산/중국산

(쌀, 돼지고기, 닭고기, 김치 : 국내산)

※ 어르신의 연령 및 건강 상태를 고려하여 모든 식사는 맵지 않으며 부드럽게 조리됩니다. 개별 기호나 기피식품이 있는 경우, 대체식으로 제공합니다.