

남산실버복지센터 식단표(2026년 10월)



	요일	월	화	수	목	금	토
1 주	구분				10월1일	10월2일	10월3일
	간식				비피더스	우유&시리얼	스프
	중식				혼합잡곡밥 웅심이들깨미역국 단호박미트볼조림 청포묵숙주무침 버섯볶음 김치	혼합잡곡밥 순대국 오삼불고기 도토리묵&양념장 양배추찜&쌈장 김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 버섯소불고기 불어묵조림 무나물볶음 김치
	간식				찐만두	빵or만두	삶은계란&음료
	석식				혼합잡곡밥 콩나물국 제육볶음 두부구이&양념장 호박나물 김치	혼합잡곡밥 누룽지닭백숙 고등어우조림 느타리아채전 숙주나물 김치	혼합잡곡밥 두부토장국 돈채피망볶음 애호박전 야채계란말이 김치
2 주	구분	10월5일	10월6일	10월7일	10월8일	10월9일	10월10일
	간식	스프	천마차	스프	비피더스	우유&시리얼	스프
	중식	혼합잡곡밥 들깨미역국 생선까스&타르 진미채도라지무침 베이컨양배추볶음 김치,과일	혼합잡곡밥 해물순두부찌개 가지미카레구이 감자스텔조림 도라지사과유자청d 김치	혼합잡곡밥 부대찌개 치킨까스&타르 미트스파게티 양배추샐러드 김치	애그카레 어묵탕 소떡강정 오징어어묵무침 청경채겉절이 김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 돈까스&소스 미트볼단호박조림 양상추사과샐러드 김치	혼합잡곡밥 사골물만두국 간짜국 해물부추전 브로콜리두부무침 김치
	간식	잔치국수	빵or만두	해물부추전	찐만두	안홍편방	삶은계란&음료
	석식	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 닭감자조림 어묵볶음 오복지무침 김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 오징어야채볶음 참치애호박전 깻잎지짐이 김치	혼합잡곡밥 소고기탕국 삼치구이 야채계란말이 가지나물 김치	혼합잡곡밥 닭계장 참스테이크 돈안심파리조림 미역줄기볶음 김치	혼합잡곡밥 감자국 고등어우조림 버섯야채전 콩나물오이냉채 김치	혼합잡곡밥 간짜국 단호박돈육조림 야채소불고기 계란말이 김치
3 주	구분	10월12일	10월13일	10월14일	10월15일	10월16일	10월17일
	간식	스프	천마차	스프	비피더스	우유&시리얼	스프
	중식	혼합잡곡밥 견새우아욱된장국 등갈비김치찌 고추장달걀조림 콩나물맛살냉채 김치	짜장밥 게살스프 떡볶이간장조림 꽃맛샐러드 김말이+고로케 김치	혼합잡곡밥 전주식콩나물국 소고기감자조림 탕육잡채 사과양배추샐러드 김치,음료	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 닭갈비 베이컨감자채볶음 도라지야채유자청샐러드 김치	혼합잡곡밥 사골우거지된장국 삼치구이 푸시파스타 망종조림 김치	혼합잡곡밥 맑은대구탕 떡갈비부추샐러드 새송이전 양상추샐러드 김치
	간식	찐고구마	빵or만두	찐감자	찐만두	떡케이크&과일	삶은계란&음료
	석식	혼합잡곡밥 청국장찌개 감자닭조림 두부조림 숙주나물 김치	혼합잡곡밥 감자순제비국 훈제오리야채볶음 돈육청경채볶음 양배추찜&쌈장 김치	혼합잡곡밥 사골물만두국 스팸구이 메추리알곤약조림 청경채무침 김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 소고기양배추볶음 버섯볶음 시금치나물 김치	혼합잡곡밥 해물순두부찌개 목화술탕수육&소스 새우브로콜리볶음 곰피&초고추장 김치	혼합잡곡밥 감자미역국 오리정육 닭가슴살국수샐러드 버섯볶음 김치
4 주	구분	10월19일	10월20일	10월21일	10월22일	10월23일	10월24일
	간식	스프	천마차	스프	비피더스	우유&시리얼	스프
	중식	혼합잡곡밥 해물알탕 참스테이크 느타리버섯볶음 옛날소세지전 김치,과일	혼합잡곡밥 뼈없는우거지감자탕 오징어어묵무침 탕수육&소스 얼무된장무침 김치	혼합잡곡밥 털내기수제비 훈제오리부추무침 알감자조림 어항가지볶음 김치	얼무비빔밥 청국장찌개 떡갈비미트소스조림 명절채무침 비타민어린잎샐러드 김치	혼합잡곡밥 사골떡만두국 코다리불고기구이 오징어미나리무침 사과양배추샐러드 김치	혼합잡곡밥 부대찌개 제육허브구이 새송이가지볶음 야채계란말이 김치
	간식	찐만두	빵or만두	찐고구마	카스타드&음료	빵or만두	삶은계란&음료
	석식	혼합잡곡밥 두부토장국 떡갈비피망조림 탕평채 야채계란말이 김치	혼합잡곡밥 된장찌개 소고기양배추볶음 궁채볶음 두부팽이버섯조림 김치	혼합잡곡밥 아귀탕 돈육청경채볶음 새송이전 오이치커리무침 김치	혼합잡곡밥 가지미살미역국 삼치엿장구이 엘야채전 도토리묵무침 김치	혼합잡곡밥 해물순두부찌개 두부조림 섭산적구이 가지나물 김치	혼합잡곡밥 콩나물국 소고기브로콜리볶음 감자조림 무생채 김치
5 주	구분	10월26일	10월27일	10월28일	10월29일	10월30일	10월31일
	간식	스프	천마차	스프	비피더스	우유&시리얼	스프
	중식	혼합잡곡밥 부대찌개 돈까스&소스 부추해물전 브로콜리참깨샐러드 김치	혼합잡곡밥 광주식애호박찌개 제육볶음 잡곡이 간장비빔국수 김치	혼합잡곡밥 도토리온통국 수육&쌈 브로콜리두부무침 도라지오이무침 김치	혼합잡곡밥 맑은육개장 편육양장피 애호박볶음 참나물오이겉절이 김치	소고기우영밥&양념장 유부주머니국 삼치엿장구이 메추리알곤약조림 케이준샐러드 김치	혼합잡곡밥 버섯된장찌개 오징어야채볶음 두부구이&양념장 치커리사과무침 김치
	간식	찐만두	빵or만두	단호박국	카스타드&음료	빵or만두	삶은계란&음료
	석식	혼합잡곡밥 아욱국 돈육김치볶음 분홍소세지전 얼무된장무침 김치	혼합잡곡밥 배추된장국 함박스테이크 올방개묵무침 도라지오이무침 김치	혼합잡곡밥 김치콩나물국 버섯탕수육 감자조림 상추겉절이 김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 가지미구이 계란말이 버섯볶음 김치	혼합잡곡밥 사골우거지국 오리불고기 두부조림 김구이 김치	혼합잡곡밥 순두부백탕 소고기가지볶음 메추리알장조림 도라지나물 김치

* 원산지표시 *

쌀(국산), 배추김치(국산), 배추(국산), 고춧가루(국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산),닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어(노르웨이산), 갈치(모로코산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 낙지(중국산)

공지사항 - 식단표는 시설사정에 따라 변동될 수 있습니다.