

식단표

2026년 10월

동부주간보호센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심식단				잡곡밥/물계육 우청시리기된장국 버섯돼지불고기 도토리묵/양념장 멸치무조림 근대나물 배추김치	잡곡밥/단호박죽 두부된장국 해물찌 잡채 베이비채소샐러드 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 두부된장국 해물찌 잡채 베이비채소샐러드 콩나물무침 배추김치
저녁식단				잡곡밥/야채죽 복어우유국 훈제오리볶음 김치전 두부숙갓무침 미역초무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 청국장 수란 실곤약야채무침 참치문복을 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩나물국 코다리강정 송이근약조림 파프리카편장무침 도라지나물 배추김치
오전간식				요구르트	알로에주스	과일주스
오후간식				떡	과일	빵
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심식단	잡곡밥/계란국 사골우거지국 가지미구이 우영조림 숙주나물무침 얼갈이편장나물 배추김치	잡곡밥/계국 가리비살이먹국 떡갈비조림 느타리버섯볶음 키위소스샐러드 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 얼갈이편장국 오징어문육볶음 감자채볶음 양념겉이찌 근대나물 배추김치	잡곡밥/참치죽 콩나물국 닭짜장볶음 사각어묵볶음 토마토샐러드 양배추쌈장무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 시금치된장국 돈데추리알장조림 헬렌샐러드 포고버섯볶음 도라지무침 배추김치	잡곡밥/감자죽 이묵우유국 닭볶음탕 연근조림 해물야채전 콩나물무침 배추김치
저녁식단	잡곡밥/야채죽 배추된장국 간장채지불고기 파프리카샐러드 헬전 겉순나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 소고기육개장 계란찜 검은콩조림 단호박샐러드 얼두나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 계란국 명태조림 행이버섯볶음 도토리야채전 무생채 배추김치	잡곡밥/야채죽 유부두부된장국 돈까스/소스 마늘통질찌조림 고사리나물 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥/야채죽 홍합살우국 수육/새우젓 순두부장 무말랭이무침 아삭이편장무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 돈육김치찌개 계란후라이 우렁강된장 브로콜리볶음 파래무침 배추김치
오전간식	유제품	알로에주스	과일주스	요구르트	알로에주스	과일주스
오후간식	고구마,감자	과일	부침개	떡	과일	빵
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심식단	잡곡밥/계국 시래기된장국 해물찌 불어묵볶음 유자야채샐러드 연근흑임자무침 배추김치	잡곡밥/참치죽 통가래미역국 안동찜닭 도토리묵야채무침 매실냉채 배추된장나물 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 콩가래배우국 훈제오리알장찌 만두탕수 우나물 얼무겉절이 배추김치	잡곡밥/참치죽 행이버섯된장국 커피 돈민짜가지볶음 아재고로케/계합 취나물무침 배추김치	잡곡밥/고구마죽 학안황통국 고추장찌 도라지나물 버섯물깨무침 매콤콩나물무침 배추김치	잡곡밥/물계육 숙주사골국 양념치킨 버섯파프리카볶음 브로콜리샐러드 오목치무침 배추김치
저녁식단	잡곡밥/야채죽 바지락두부국 김치두부찌기 전월치볶음 계란당면무침 양배추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥/야채죽 복어콩나물국 마파두부 멕시코산샐러드 감자채전 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 청국장찌개 삼치구이 새우겉초박볶음 참게살리드 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 무채계란국 계국볶음 감자조림 파인애플샐러드 브로콜리두부무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 참치김치찌개 계란소스 미카토니콘샐러드 백순대볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 감자두부된장국 가지미찜 호박채전 매추리알장조림 무생채 배추김치
오전간식	유제품	알로에주스	과일주스	요구르트	알로에주스	과일주스
오후간식	고구마,감자	과일	부침개	떡	과일	빵
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심식단	잡곡밥/물계육 배추된장국 명태무조림 파프리카샐러드 옥수수전 가지나물 배추김치	잡곡밥/계국 시금치맑은국 문경조림 맛살야채볶음 과일샐러드 호박나물 배추김치	잡곡밥/계란국 이묵국 특식:소불고기 장채 간장겉이찌 마카로니콘샐러드 배추김치	잡곡밥/참치죽 이묵국 파제채고기볶음 연근조림 토마토샐러드 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/계국 사골숙주국 문채피망볶음 송이근약조림 우영물깨무침 쌈우 브로콜리/초장 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 유부두부된장국 생채지찌개 시래기된장찌개 매추리알샐러드 미역초장무침 배추김치
저녁식단	잡곡밥/야채죽 닭강정 두부구이/양념장 파프리카후열치볶음 무물깨나물 도라지무생채 배추김치	잡곡밥/야채죽 이묵된장국 오징어볶음 감자채볶음 단호박벌떡 얼두나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 비빔밥 계란말이 참치무조림 포고버섯나물 숙갓나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 오징어구이 간장떡갈비 느타리버섯볶음 김치전 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 오징어찌개 가지미구이 청조각김치부무침 매밀전병 청경채나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩나물국 채지김치찌개 계란후라이 고사리나물 건파래볶음 배추김치
오전간식	유제품	알로에주스	과일주스	요구르트	알로에주스	과일주스
오후간식	고구마,감자	과일	부침개	떡	과일	빵
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심식단	잡곡밥/계국 복어콩나물국 버섯돼지불고기 가지찜 감자샐러드 양배추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 이묵된장국 오징어문육볶음 도토리묵/양념장 흑임자샐러드 마늘종된장무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 버섯물개탕 삼치무조림 우영조림 오복지무침 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥/참치죽 소고기무국 두부양념조림 사각어묵볶음 키위소스샐러드 근대나물 배추김치	잡곡밥/물계육 사골숙주국 문채피망볶음 송이근약조림 참치목수부볶음 얼무겉절이 배추김치	잡곡밥/감자죽 닭은배추국 닭살야채볶음 고구마조림 콩나물무침 오이고추된장무침 배추김치
저녁식단	잡곡밥/야채죽 홍합살우국 계란찜 통고랑명조림 그린빈스송이볶음 무생채 배추김치	잡곡밥/야채죽 김치콩나물국 간장찜닭 건새우호박볶음 말마늘열치볶음 도라지나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 바지락살이먹국 돈육야채볶음 순두부장 통태전 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 계란무채국 짜장 참수육/소스 새우브로콜리볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 부대찌개 수란 우렁강된장 미역물기볶음 파래무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 시금치된장국 편육/새우젓 우렁강된장 파프리카샐러드 도라지무침 배추김치
오전간식	유제품	알로에주스	과일주스	요구르트	알로에주스	과일주스
오후간식	고구마,감자	과일	부침개	떡	과일	빵

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 원산지 표시 : 쌀-국내산, 잡곡-중국산, 김치-중국산, 배추-국내산/중국산, 고춧가루-국내산/중국산, 콩-외국산(캐나다, 미국등), 소고기-미국산, 돼지고기-국내산, 닭고기-북을(브라질) 닭(국내산), 오리-중국산, 명태-러시아산, 고등어-국내산, 갈치-남아공산, 오징어-북을(국내산) 국(월레스), 참조기-국내산, 다랑어-월랑산, 아귀-중국산 이취급종류 - 양, 염소, 넉지, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 붕어, 낙지, 주꾸미
 ※ 알러지 유발식품 표시제 : 1-난류, 2-우유, 3-메밀, 4-팥콩, 5-대두, 6-밀, 7-고등어, 8-계, 9-새우, 10-돼지고기, 11-복숭아, 12-토마토, 13-아황산나트륨, 14-호두, 15-닭고기, 16-쇠고기, 17-오징어, 18-어패류 (굴, 전복, 홍합 포함), 19-감