

식단표

2026년 10월

나무주간보호센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				혼합잡곡밥 콩가루배추국 찜닭 호박가지볶음 마카로니샐러드 배추김치 (671kcal)	혼합잡곡밥 오징어무국 돈육간장불고기 카레감자채볶음 콩나물무침 배추김치 (671kcal)	혼합잡곡밥 아욱된장국 닭살탄두리소스볶음 파리어묵볶음 유자단무지냉채 배추김치 (674kcal)
저녁 식단				백미밥 황태콩나물국 돈육된장불고기 단호박꿀찜 곰피미역초무침 배추김치 (658kcal)	백미밥 근대된장국 닭갈비 고사리볶음 얼갈이나물 배추김치 (640kcal)	백미밥 미역국 두부조림 시래기된장지짐 무생채 배추김치 (549kcal)
오전 간식				핫도그/우유	병아리콩/두유	호박인절미/우유
오후 간식				ABC주스	헛개즙	홍삼진
기능 식이				중식 : 맛살죽 석식 : 참깨죽	중식 : 옥수수죽 석식 : 녹두죽	중식 : 귀리죽 석식 : 콩가루죽
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	혼합잡곡밥 백짬뽕 간짜장소스 버섯고추장볶음 유자양파초절임 배추김치 (590kcal)	혼합잡곡밥 미역국 돈육간장불고기 한식잡채 청경채무침 배추김치 (628kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 닭살데리야끼볶음 카레감자채볶음 시금치나물 배추김치 (676kcal)	혼합잡곡밥 오징어무국 강된장소스 도라지채고추장볶음 콩나물무침 배추김치 (655kcal)	혼합잡곡밥 아욱된장국 소고기버섯볶음 청경채찜 부추잡채 배추김치 (755kcal)	혼합잡곡밥 순두부맑은국 닭살겨자냉채 우엉채당근볶음 새송이초무침 배추김치 (624kcal)
저녁 식단	백미밥 청국장찌개 코다리무조림 호박우엉채볶음 얼갈이무침 배추김치 (655kcal)	백미밥 시래기된장국 참치김치볶음 연근조림 청포묵김무침 배추김치 (605kcal)	백미밥 콩나물국 고추장불고기 미역줄기볶음 양배추부추무침 배추김치 (655kcal)	백미밥 사골우거지국 닭갈비 어묵볶음 브로콜리초무침 배추김치 (538kcal)	백미밥 부대찌개 생선까스 유부콩나물볶음 양상추샐러드*D 배추김치 (627kcal)	백미밥 얼갈이된장국 오징어버섯볶음 브로콜리맛살볶음 김자반 배추김치 (677kcal)
오전 간식	땅콩빵/우유	다이제보리쿠키/두유	반숙란/두유	폴무원다논 하루요거트	썩뚝난이떡/아침햇살	소보로빵/우유
오후 간식	과채습관레드	유기농 사과주스	이오	블루베리즙	오미자주스	홍삼양갱
기능 식이	중식 : 맛살죽 석식 : 녹두죽	중식 : 고구마죽 석식 : 참깨죽	중식 : 흑미죽 석식 : 콩가루죽	중식 : 옥수수죽 석식 : 녹두죽	중식 : 연근죽 석식 : 흑임자죽	중식 : 병아리콩죽 석식 : 참깨죽

구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	혼합잡곡밥 유부맑은국 닭살탄두리소스볶음 그린빈스새우살볶음 삼채무생채 배추김치 (712kcal)	혼합잡곡밥 미역국 제육볶음 한식잡채 시금치나물 배추김치 (638kcal)	혼합잡곡밥 시금치된장국 간짜장소스 표고버섯볶음 양파유자초절임 배추김치 (637kcal)	혼합잡곡밥 어묵국 돈육버섯불고기 감자채볶음 매콤콩나물무침 배추김치 (666kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 닭갈비 견과류콩조림 천사채샐러드 배추김치 (683kcal)	혼합잡곡밥 순두부맑은국 돈육된장불고기 새우젓호박볶음 숙주나물 배추김치 (609kcal)
저녁 식단	백미밥 청경채된장국 크림미트볼 파리고추가지볶음 도토리묵무침 배추김치 (712kcal)	백미밥 부대찌개 두부조림 매콤어묵볶음 천사채냉채 배추김치 (656kcal)	백미밥 감자양파국 돈육김치불고기 미역줄기볶음 양배추참깨된장무침 배추김치 (618kcal)	백미밥 사골우거지국 단호박계란찜 연근조림 무생채 배추김치 (582kcal)	백미밥 백짬뽕 두부튀김 김자반 코우슬로 배추김치 (677kcal)	백미밥 얼갈이된장국 코다리무조림 시래기들깨지짐 청포묵김무침 배추김치 (647kcal)
오전 간식	카스텔라/두유	쌀과자/우유	반숙란/아침햇살	강냉이/명장비피더 스	약과/우유	호박인절미/아몬드 브리즈
오후 간식	야채가득V19	망고주스	생신잔치 (계절과일+떡)	사과주스	당근주스	홍삼진
기능 식이	중식 : 옥수수죽 석식 : 검은콩죽	중식 : 흑임자죽 석식 : 녹두죽	중식 : 완두죽 석식 : 참깨죽	중식 : 애호박죽 석식 : 콩가루죽	중식 : 감자죽 석식 : 흑임자죽	중식 : 병아리콩죽 석식 : 녹두죽
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	혼합잡곡밥 호박젓국 강된장소스 그린빈스새우살볶음 매콤콩나물무침 배추김치 (725kcal)	혼합잡곡밥 배추된장국 파리고추찜닭 백목이겨자냉채 근대나물 배추김치 (622kcal)	혼합잡곡밥 미역국 돈육버섯불고기 부추잡채 양상추샐러드*D 배추김치 (622kcal)	혼합잡곡밥 콩가루냉이된장국 토마토카레 에그누들볶음 양파초절임 배추김치 (654kcal)	혼합잡곡밥 유부맑은국 훈제오리야채무침 마늘쫄면치볶음 흑임자깨묵무침 배추김치 (684kcal)	혼합잡곡밥 미소두부된장국 짬뽕불고기 양배추맛살볶음 부추양파무침 배추김치 (683kcal)
저녁 식단	백미밥 시금치된장국 돈육깻잎불고기 어묵볶음 양배추부추무침 배추김치 (750kcal)	백미밥 순두부맑은국 계란찜 두부면야끼볶음 해초무침 배추김치 (657kcal)	백미밥 청국장찌개 치킨스테이크 카레감자채볶음 숙주나물 배추김치 (605kcal)	백미밥 어묵국 김치두부조림 청경채굴소스볶음 김자반 배추김치 (655kcal)	백미밥 백짬뽕 닭살블랙알리오소스 볶음 시래기된장지짐 실곤약무침 배추김치 (680kcal)	백미밥 감자양파국 계란찜 어항가지볶음 시금치나물 배추김치 (625kcal)
오전 간식	오란다/우유	반숙란/우영차	견과류썩떡/아침햇 살	폴무원 다논 하루요거트	병아리콩/두유	단백질바/아침햇살
오후 간식	ABC주스	헛개즙	감귤/캐플/백년초 콜라비주스	유기농 사과주스	홍삼액	엔요
기능 식이	중식 : 참깨죽 석식 : 흑임자죽	중식 : 완두죽 석식 : 야채죽	중식 : 단호박죽 석식 : 녹두죽	중식 : 옥수수죽 석식 : 참깨죽	중식 : 맛살죽 석식 : 콩가루죽	중식 : 병아리콩죽 석식 : 녹두죽

구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	혼합잡곡밥 미역국 고추장불고기 부추잡채 토마토샐러드 배추김치 (581kcal)	혼합잡곡밥 청경채된장국 찜닭 미역줄기볶음 마카로니샐러드 배추김치 (630kcal)	혼합잡곡밥 호박젓국 강된장소스 도라지채고추장볶음 시금치나물 배추김치 (611kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 돈육간장불고기 가쓰오도토리묵 툇두부무침 배추김치 (647kcal)	혼합잡곡밥 유부맑은국 커리소스 브로콜리맛살볶음 궁채장아찌 배추김치 (763kcal)	혼합잡곡밥 청경채된장국 돈육버섯불고기 시래기된장지짐 새송이초무침 배추김치 (630kcal)
저녁 식단	백미밥 시래기된장국 두부조림 새우젓호박볶음 무생채 배추김치 (654kcal)	백미밥 백짬뽕 돈육마늘불고기 청포묵김무침 양배추부추무침 배추김치 (662kcal)	백미밥 아욱된장국 계란찜 견과류콩조림 곰피미역초무침 배추김치 (573kcal)	백미밥 맑은파개장 오징어버섯볶음 분홍소세지전 김자반 배추김치 (802kcal)	백미밥 미소된장국 미니돈가스 유부콩나물찜 과일사라다 배추김치 (598kcal)	백미밥 감자양파국 동태무조림 감자채볶음 근대나물 배추김치 (685kcal)
오전 간식	미니크림크로아상/ 우유	미숫가루두유	꿀설기/동글레차	남양맛있는 드링킹요거트	에너지바/두유	카스텔라/우유
오후 간식	블루베리즙	오미자주스	야채가득V19	사과당근주스	아몬드음료	홍삼진
기능 식이	중식 : 귀리죽 석식 : 콩가루죽	중식 : 맛살죽 석식 : 야채죽	중식 : 감자죽 석식 : 녹두죽	중식 : 애호박죽 석식 : 흑임자죽	중식 : 완두죽 석식 : 콩가루죽	중식 : 병아리콩죽 석식 : 검은콩죽

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

※ 원산지 표시 : 우육 (우전각, 우양지-국거리용) : 호주산

돈육 (돈후지-불고기용, 채, 민찌) : 국내산

돈육 (돈전지-불고기용) : 미국산 / 밀쌀, 완두콩, 깐동부 : 미국산

비엔나 (돈육:국산,외국산,계육:국산) / 탕수육 (돈육, 계육 : 국산)

오리고기 (훈제오리):중국산 / 오징어 (진미채) : 중국산

두부,연두부,비지,순두부, 청국장 (대두) : 외국산

베이크드빈스 (강낭콩) : 이탈리아산 / 참치캔 (가다랑어 : 원양산)

스모크햄 (계육, 돈육) : 국내산 / 치킨가스 (계육) : 국산

계육 : 국산 / 오징어 (대왕오징어채) : 칠레산

명태, 코다리살 동태 : 원양산 (대서양) / 차수수, 기장 : 우크라이나

고기산적 (돈육, 계육, 쌀떡) : 국산

미트볼 (계육) 국산 / 고등어 :국내산 / 꽃게 : 중국산

돈가스 (돈육) : 국내산 / 가다랑어포 (가다랑어 : 인도네시아산)

현미, 찰흑미찹쌀, 찰현미, 압맥, 보리 : 국내산

※ 자세한 원산지 표시는 당월 식단표 센터 게시판에 첨부토록 함.