



중계재활데이케어

식단표

2026년 10월

영양사 : 신승연

중계재활데이케어

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				혼합잡곡밥 콩가루배추국 찜닭 호박가지볶음 마카로니샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 오징어무국 돈육간장불고기 카레감자채볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 달걀소스볶음 파리어묵볶음 유자단무지냉채 배추김치
저녁 식단				백미밥 황태콩나물국 돈육된장불고기 단호박꿀찜 곰피미역초무침 배추김치	백미밥 근대된장국 닭갈비 고사리볶음 얼갈이나물 배추김치	
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	혼합잡곡밥 미역국 돈육간장불고기 한식잡채 고구마맛탕 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 달걀데리야게볶음 카레감자채볶음 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 오징어무국 강된장소스 도라지채볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 소고기버섯볶음 청경채찜 부추잡채 배추김치	혼합잡곡밥 순두부맑은국 달걀겨자냉채 우엉채당근볶음 새송이초무침 배추김치
저녁 식단		백미밥 시래기된장국 참치김치볶음 연근조림 청포묵김무침 배추김치	백미밥 콩나물국 고추장불고기 미역줄기볶음 양배추부추무침 배추김치	백미밥 사골우거지국 닭갈비 어묵볶음 브로콜리초무침 배추김치		
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	혼합잡곡밥 유부맑은국 달걀소스볶음 그린새우살볶음 삼채무생채 배추김치	혼합잡곡밥 미역국 제육볶음 한식잡채 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 간짜장소스 표고버섯볶음 양파유자초절임 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 돈육버섯불고기 감자채볶음 매콤콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 닭갈비 견과류콩조림 천사채샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 순두부맑은국 돈육된장불고기 새우젓호박볶음 숙주나물 배추김치
저녁 식단	백미밥 청경채된장국 크림미트볼 파리고추가지볶음 도토리묵무침 배추김치	백미밥 부대찌개 두부조림 매콤어묵볶음 천사채냉채 배추김치	백미밥 감자양파국 돈육김치불고기 미역줄기볶음 양배추된장무침 배추김치	백미밥 사골우거지국 단호박계란찜 연근조림 무생채 배추김치	백미밥 백짬뽕 두부튀김 김자반 코우슬로 배추김치	
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	혼합잡곡밥 호박겉국 강된장소스 그린빈새우살볶음 매콤콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 배추된장국 파리고추찜닭 백육이겨자냉채 근대나물 배추김치	혼합잡곡밥 미역국 돈육버섯불고기 부추잡채 양상추샐러드*D 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루냉이된장국 토마토카레 에그누들볶음 양파초절임 배추김치	혼합잡곡밥 유부맑은국 훈제오리야채무침 마늘종멸치볶음 흑임자깨묵무침 배추김치	혼합잡곡밥 미소두부된장국 찜닭불고기 양배추맛살볶음 부추양파무침 배추김치
저녁 식단	백미밥 시금치된장국 돈육겉알불고기 어묵볶음 양배추부추무침 배추김치	백미밥 순두부맑은국 계란찜 두부면야끼볶음 해초무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 치킨스테이크 카레감자채볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 어묵국 김치두부조림 청경채굴소스볶음 김자반 배추김치	백미밥 백짬뽕 달걀블랙알리오소스 볶음 시래기된장지짐 실곤약무침 배추김치	
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	혼합잡곡밥 청경채된장국 찜닭 미역줄기볶음 마카로니샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 호박겉국 강된장소스 도라지채고추장볶음 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 돈육간장불고기 가쓰오도토리묵 롯데부추무침 배추김치	혼합잡곡밥 유부맑은국 커리소스 브로콜리맛살볶음 궁채장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 청경채된장국 돈육버섯불고기 시래기된장지짐 새송이초무침 배추김치
저녁 식단	백미밥 시래기된장국 두부조림 새우젓호박볶음 무생채 배추김치	백미밥 아욱된장국 돈육마늘불고기 청포묵김무침 양배추부추무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 계란찜 견과류콩조림 곰피미역초무침 배추김치	백미밥 맑은파개장 오징어버섯볶음 분홍소세지전 김자반 배추김치	백미밥 미소된장국 미니돈가스 유부콩나물찜 과일사라다 배추김치	

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

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.