

식단표

2026년 10월

은평시민데이케어센터

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단					새우살죽 (238kcal)	컬러브로콜리죽 (250kcal)	계란죽 (247kcal)
점심 식단					잡곡밥/들깨죽 무청시래기된장 국 버섯돼지불고기 도토리묵/양념장 근대나물 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/흑임자죽 소고기무국 돈민찌두부짜글 이 옥수수샐러드 콩나물무침 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/단호박죽 두부된장국 해물찜 잡채 취나물무침 배추김치 (639kcal)
저녁 식단					잡곡밥/야채죽 복어무우국 훈제오리볶음 김치전 미역초무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/야채죽 청국장 수란 실곤약야채무침 얼갈이나물 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/야채죽 콩나물국 코다리강정 송이곤약조림 도라지나물 배추김치 (639kcal)
오후 간식					사과	케익+두유	바나나
구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
아침 식단		흑임자죽 (245kcal)	고구마죽 (250kcal)	컬러브로콜리죽 (250kcal)	새우살죽 (238kcal)	깨죽 (248kcal)	들깨죽 (270kcal)
점심 식단		잡곡밥/계란죽 사골우거지국 가자미구이 우영조림 얼갈이된장나물 배추김치 (634kcal)	잡곡밥/깨죽 가리비살미역국 떡갈비조림 느타리버섯볶음 미역줄기볶음 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/옥수수죽 얼갈이된장국 오징어돈육볶음 감자채볶음 양념깻잎지 근대나물 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/참치죽 콩나물국 닭짜장볶음 사각어묵볶음 양배추쌈장무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/단호박죽 시금치된장국 돈메추리알장조 림 햄콘샐러드 도라지무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/감자죽 어묵무우국 닭볶음탕 연근조림 콩나물무침 배추김치 (639kcal)
저녁 식단		잡곡밥/야채죽 배추된장국 간장돼지불고기 파르팔레샐러드 깻순나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/야채죽 소고기육개장 계란찜 검은콩조림 열무나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/야채죽 계란국 명태조림 팽이버섯찜 무생채 배추김치 (635kcal)	잡곡밥/야채죽 유부두부된장국 돈까스/소스 마늘쫄면치조림 청경채겉절이 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/야채죽 홍합살무국 수육/새우젓 순두부장 아삭이된장무침 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/야채죽 돈육김치찌개 계란후라이 우렁강된장 파래무침 배추김치 (636kcal)
오후 간식		토마토	멜론	귤	사과	샤인머스켓	배

구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
아침 식단		단호박죽 (245kcal)	계란죽 (247kcal)	옥수수죽 (245kcal)	감자죽 (225kcal)	컬러브로콜리죽 (250kcal)	참치죽 (225kcal)
점심 식단		잡곡밥/깨죽 시래기된장국 해물찜 볼어묵볶음 연근흑임자무침 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/참치죽 들깨미역국 안동찜닭 도토리묵야채무 침 배추된장나물 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/단호박죽 콩가루배추국 훈제오리양장피 만두탕수 무나물 열무겉절이 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/흑임자죽 팽이버섯된장국 카레 돈민찌가지볶음 취나물무침 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/고구마죽 하얀팜벵국 고추잡채 도라지나물 매콤콩나물무침 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/들깨죽 숙주사골국 양념치킨 버섯파프리카볶 음 오복지무침 배추김치 (637kcal)
저녁 식단		잡곡밥/야채죽 바지락두부국 김치두루치기 잔멸치볶음 양배추쌈/쌈장 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/야채죽 복어콩나물국 마파두부 멕시코샐러드 얼갈이나물 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/야채죽 청국장찌개 삼치구이 새우젓호박볶음 숙주나물무침 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/야채죽 무채계란국 제육볶음 감자조림 브로콜리두부무 침 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/야채죽 참치김치찌개 계란스크램블 마카로니콘샐러 드 청경채나물 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/야채죽 감자두부된장국 가자미찜 호박채전 무생채 배추김치 (638kcal)
오후 간식		물만두	배	요플레	사과	바나나	멜론
구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
아침 식단		감자죽 (225kcal)	참치죽 (225kcal)	옥수수죽 (245kcal)	새우살죽 (238kcal)	고구마죽 (250kcal)	컬러브로콜리죽 (250kcal)
점심 식단		잡곡밥/들깨죽 배추된장국 명태무조림 파르팔레샐러드 가지나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/옥수수죽 시금치맑은국 돈장조림 맛살야채볶음 호박나물 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/계란죽 미역국 특식:소불고기 잡채 간장깻잎지 마카로니콘샐러 드 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/참치죽 어묵국 파채닭고기볶음 연근조림 콩나물무침 배추김치 (641kcal)	잡곡밥/깨죽 계란감자국 쭈꾸미제육볶음 우영들깨무침 브로콜리/초장 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/흑임자죽 유부두부된장국 생선가스/소스 시래기된장지짐 미역초장무침 배추김치 (636kcal)
저녁 식단		잡곡밥/야채죽 닭곰탕 두부구이/양념장 파리고추멸치볶 음 도라지무생채 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/야채죽 아욱된장국 오징어볶음 감자채볶음 열무나물 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/야채죽 뼈없는감자탕 계란말이 참치무조림 숙갓나물 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/야채죽 오징어무국 간장떡갈비 느타리버섯볶음 숙주나물무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/야채죽 콩비지찌개 가자미구이 청포묵김가루무 침 청경채나물 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/야채죽 콩나물국 돼지김치찜 계란후라이 건파래볶음 배추김치 (635kcal)
오후 간식		바나나	굴	샤인머스켓	배	사과	요플레

구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
아침 식단		들깨죽 (270kcal)	새우살죽 (238kcal)	계란죽 (247kcal)	고구마죽 (250kcal)	단호박죽 (245kcal)	흑임자죽 (245kcal)
점심 식단		잡곡밥/깨죽+C8 북어콩나물국 버섯돼지불고기 가지찜 양배추쌈/쌈장 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/옥수수죽 근대된장국 오징어콩나물찜 도토리묵/양념장 마늘쫄면장무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/단호박죽 버섯들깨탕 삼치무조림 우엉조림 오복지무침 숙주나물무침 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/참치죽 소고기무국 두부양념조림 사각어묵볶음 근대나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/들깨죽 사골숙주국 돈채피망볶음 송이곤약조림 열무겉절이 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/감자죽 맑은배추국 닭살야채볶음 고구마조림 오이고추된장무 침 배추김치 (638kcal)
저녁 식단		잡곡밥/야채죽 홍합살무국 계란찜 동그랑땡조림 무생채 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/야채죽 김치콩나물국 간장찜닭 건새우호박볶음 도라지나물 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/야채죽 바지락살미역국 돈육야채볶음 순두부장 얼갈이나물 배추김치 (641kcal)	잡곡밥/야채죽 계란무채국 짜장 탕수육/소스 청경채나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/야채죽 부대찌개 수란 우렁강된장 파래무침 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/야채죽 시금치된장국 편육/새우젓 해물야채전 도라지무침 배추김치 (636kcal)
오후 간식		토마토	포도	귤	바나나	사과	배

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

※ 원산지 표시 : 쌀, 죽, 누룽지:국내산,미국산/ 김치-배추,고춧가루:중국산 / 소고기: 호주산,미국산 / 돼지고기: 국내산 / 닭고기:국내산,브라질산 / 훈제오리:중국산

꽃게: 중국산/ 고등어:국내산,노르웨이산 / 가자미:러시아산 / 코다리,동태:러시아산 / 조기:중국산 or 동남아산/ 삼치: 국내산/ 갈치: 인도네시아산

오징어: 중국산,칠레산,페루산 / 콩,두부,순두부,콩비지: 외국산 / 낙지: 태국산 / 오징어젓- 중국산/ 가다랑어:원양산/

기타: 미트볼-돈육,계육: 국내산 / 돈까스,동그랑땡 - 돈육:국내산 / 탕수육-돈육:국내산 / 부대햄,베이컨-외국산 /

햄,소시지-계육,돈육:국내산