

식단표

2026년 10월

강서구립든든데이케어센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				잡곡밥 계란국 묵은지오리고기볶음 우엉조림 부추적채겉절이 깍두기 (549kcal)	혼합잡곡밥 미역국 제육볶음 죽순청경채볶음 강낭콩조림 포기김치 (838kcal)	
저녁 식단				쌀밥 오징어콩나물국 고등어고추장구이 양념깻잎지 건파래볶음 포기김치 (600kcal)	쌀밥 어묵김치국 참치야채볶음 가지나물 오이생채 깍두기 (664kcal)	
오후 간식				케이크	훈제란	
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	잡곡밥 참치추어탕 돈육단호박찜 버섯볶음 마늘쫄간장조림 포기김치 (586kcal)	전복영양밥 미소장국 마늘떡갈비 가지양념찜 취무나물 깍두기 (730kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 삼치카레튀김 브로콜리두부무침 간장깻잎지 깍두기 (531kcal)	잡곡밥 돈육호박찌개 짜장소스 닭살간장조림 시금치나물 포기김치 (683kcal)	잡곡밥 사골국수 생선까스*타르타르 무채비빔오징어젓 감자조림 포기김치 (564kcal)	잡곡밥 근대고추장찌개 방어무조림 근대나물 오이양배추무침 포기김치 (631kcal)
저녁 식단	쌀밥 황태국 동그랑땡게찜볶음 연두부*양념장 무말랭이무침 포기김치 (674kcal)	쌀밥 홍합탕 돼지고기불어묵조림 고들빼기무침 그린빈스야채볶음 포기김치 (623kcal)	쌀밥 버섯맑은국 김치전 메추리알곤약장조림 시래기지짐 깍두기 (686kcal)	쌀밥 두부된장찌개 돈들깨불고기 콩나물무침 부추적채무침 포기김치 (671kcal)	쌀밥 팽이미소국 쌈장닭갈비 호박볶음 궁채장아찌 포기김치 (699kcal)	
오후 간식	물만두	플레인요플레, 블루베리	훈제란	플레인요플레, 블루베리	우리쌀전병,우유	핫도그
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	잡곡밥 건새우무국 백들깨닭갈비 대파무생채 총알새송이조림 포기김치 (510kcal)	잡곡밥 근대감자국 돈육굴소스볶음 연근참깨무침 실곤약무침 포기김치 (480kcal)	강낭콩밥 시골된장찌개 동태간장조림 오이깍둑무침 그린샐러드*과일드 레싱 포기김치 (577kcal)	잡곡밥 배추국 닭살데리야끼볶음 백목이겨자냉채 우엉조림 깍두기 (583kcal)	잡곡밥 미역국 돈육김치볶음 두부구이 건파래볶음 포기김치 (972kcal)	잡곡밥 닭곰탕 너비아니구이 고사리볶음 아삭이고추무침 포기김치 (633kcal)
저녁 식단	쌀밥 비지찌개 돈민찌가지볶음 도토리묵무침 푸실리토마토샐러드 포기김치 (535kcal)	쌀밥 홍합무국 닭살카레볶음 감자채볶음 고구마범벅 포기김치 (627kcal)	쌀밥 소고기무국 야채계란찜 한식잡채 브로콜리숙회 포기김치 (697kcal)	쌀밥 김치찌개 미트볼게찜볶음 감자조림 천사채무침 포기김치 (676kcal)	쌀밥 짬뽕순두부 훈제오리햄볶음 얼갈이나물 오이무생채 포기김치 (649kcal)	
오후 간식	약식	훈제란	과일	찐빵	과일	크리스피롤

구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	잡곡밥 참치김치찌개 모듬장조림 팽이미역줄기볶음 열무나물무침 깍두기 (694kcal)	잡곡밥 다시마채국 가자미구이 배추나물 고구마순나물 깍두기 (700kcal)	흑미밥 얼갈이콩나물된장국 혈령이수육 양배추쌈*쌈장 실곤약야채무침 포기김치 (849kcal)	잡곡밥 소고기탕국 조기구이 들깨무나물 상추적채무침 깍두기 (613kcal)	김가루밥 가스오장국 아라비아따스파게티 멘치까스 야채피클 포기김치 (744kcal)	잡곡밥 시금치된장국 고등어구이*와사비 장 오복지 천사채무침 포기김치 (577kcal)
저녁 식단	쌀밥 대파계란국 카레소스 두부튀김*칠리소스 숙주나물 포기김치 (699kcal)	쌀밥 소고기미역국 간장불고기 양념깻잎지 그린샐러드 포기김치 (602kcal)	쌀밥 맑은짬뽕국 모듬탕수육 감자조림 청경채나물 포기김치 (602kcal)	쌀밥 청국장찌개 물파래전*양념장 청포묵무침 느타리버섯볶음 포기김치 (642kcal)	쌀밥 호박고추장찌개 간장닭불고기 시금치나물 쌈무 포기김치 (609kcal)	
오후 간식	플레인요플레, 블루베리	훈제란	과일	플레인요플레, 블루베리	과일	크리스피롤
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	잡곡밥 어묵국 돈육매콤떡찜 메밀전병 미역줄기볶음 포기김치 (671kcal)	잡곡밥 두부김치국 오리고기숙주볶음 고사리나물 부추겉절이 깍두기 (699kcal)	잡곡밥 맑은대구탕 모듬장조림 느타리버섯볶음 시금치나물 포기김치 (468kcal)	잡곡밥 유채된장국 버섯불고기 호박새우젓볶음 멸치볶음 포기김치 (686kcal)	잡곡밥 사골파국 오돈불고기 무생채 그린샐러드 포기김치 (623kcal)	잡곡밥 들깨우거지국 BBQ떡갈비구이 죽순버섯볶음 연근유자청무침 포기김치 (673kcal)
저녁 식단	쌀밥 나주곰탕 닭살피망야채볶음 도토리묵김치무침 건파래볶음 포기김치 (674kcal)	쌀밥 순살감자탕 베이컨스크램블에그 깻잎순무조림 올리브샐러드 포기김치 (623kcal)	쌀밥 아욱국 임연수구이 우영채볶음 콩나물무침 포기김치 (686kcal)	쌀밥 해물순두부찌개 닭살순대볶음 매콤사각어묵볶음 클로렐라묵무침 포기김치 (671kcal)	쌀밥 미역국 짜장소스 모듬튀김*칠리소스 단무지락교무침 포기김치 (699kcal)	
오후 간식	스프	훈제란	과일	찐빵	과일	크리스피롤

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