

2026년 10월 식단표				담당자	사회복지사	센터장
					전결	
구분	월	화	수	목	금	토
1주				1	2	3
	점심			백미밥	흑미밥	백미밥
				시락국	순두부찌개	누룽지탕
				데리야끼돼지불고기	닭갈비	너비아나구이
				계란찜,미트볼조림	동그랑땡,우영채조림	도토리묵무침
				오이무채무침	야채샐러드	무말랭이무침
				연근조림,김치	무말랭이,깍두기	김치
	간식			유자차/커피 송편,보리차	국물가루/커피 누룽지죽,동글레	천마차/커피 카스타드,동글레
2주		5	7	8	9	10
	점심	잡곡밥	백미밥	기장밥	백미밥	흑미밥
		소고기미역국	오뎅탕	유부된장국	북어콩나물국	북어국
		함박스테이크	김치불고기	돼지고기짜장	떡볶이	카레라이스
		비엔나볶음,감자조림	김말이튀김,햄곤약조림	생선까스, 계란말이	돈까스,가지볶음	김치볶음
		다시마채무침	깨순	단무지채무침	고시레기무침	단무지채무침
		양념깻잎,김치	오징어젓갈,깍두기	열무겉절이,김치	된장고추치,김치	오이소박이,김치
	간식	율무차/커피 만두,보리차	대추생강차/커피 제철과일	천마차/커피 계란,보리차	생강차/커피 빵,허브차	국물가루/커피 영양죽,동글레
						두유/커피 만두,동글레
3주		12	13	14	15	16
	점심	잡곡밥	백미밥	기장밥	백미밥	흑미밥
		크림스프	김치콩나물국	들깨시락국	소고기콩나물국	북어국
		돈까스	가라야케	돼지두루치기	안동찜닭	파채가라야케
		감자튀김	마카로니샐러드,소떡소떡	만두강정,고구마맛탕	오뎅야채볶음,순두부	오징어볼,순두부
		오뎅볶음	오이고추,쌈장	파래무침	멸치볶음	오뎅볶음
		겉절이	양념깻잎,깍두기	견과류조림,김치	마늘쫀,김치	연근조림,김치
	간식	두유/커피 제철과일	대추생강차/커피 비스켓,동글레	천마차/커피 제철과일	대추생강차/커피 계란,보리차	유자차/커피 누룽지죽,동글레
						천마차/커피 카스타드,동글레
4주		19	20	21	22	23
	점심	잡곡밥	백미밥	기장밥	백미밥	흑미밥
		배추된장국	북어미역국	두부계란국	시락국	만두국
		김치두루치기	코다리조림	탕수육	족발냉채	파채가라야케
		감자고로케	햄구이	만두강정,감자조림	비엔나볶음,마파두두	오징어볼,순두부
		불오뎅,미역줄기무침	계란찜	미역무침	명엽채	오뎅볶음
		된장깻잎,깍두기	무생채	오징어젓갈,김치	겉절이,김치	연근조림,김치
	간식	대추생강차/커피 빵,허브차	유자차/커피 만두,보리차	천마차/커피 요플레	유자차/커피 계란,보리차	율무차/커피 누룽지죽,동글레
						국물가루/커피 비스켓,동글레
5주		26	27	28	29	30
	점심	잡곡밥	백미밥	기장밥	백미밥	흑미밥
		부대찌개	부추계란국	김치찌개	두부된장국	미역국
		돼지갈비찜	함박스테이크	떡갈비	버섯불고기	닭도리탕
		미트볼조림,멸치볶음	햄야채볶음,만두강정	생선까스,멕시코샐러드	야채춘권,햄오뎅볶음	김말이,양파찌
		두부구이	겉절이	가지볶음	꼬시레기	스크램블
		겉절이,김치	양념깻잎,김치	무생채,깍두기	된장고추,김치	오이고추,김치
	간식	율무차/커피 김치전,보리차	유자차/커피 비스켓,동글레	두유/커피 만두,보리차	천마차/커피 빵,허브차	두유/커피 피자,음료수
						율무차/커피 카스타드,동글레

★ 위 식단은 수급사정껏알지에 의해 변경될 수 있습니다.

동 래 주 간 노 인 복 지 센 터