

# 식단표

2026년 10월

하니데이케어센터

| 구분       |          |                                                |                                                   |                                                      | 목(10.01)                                         | 금(10.02)                                               | 토(10.03)                                                  |
|----------|----------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |          |                                                |                                                   |                                                      | 현미밥<br>황태해장국<br>유산슬<br>호박나물<br>간장깻잎지<br>김치       | 삼색나물비빔밥<br>(밥/비빔나물)<br>아욱된장국<br>계란후라이<br>소고기약고추장<br>김치 | 흑미밥<br>우동장국<br>돈육탕수강정<br>버섯굴소스볶음<br>그린샐러드*드레싱<br>무말랭이지/김치 |
| 저녁<br>식단 |          |                                                |                                                   |                                                      | 백미밥<br>홍합탕국<br>스팸두부조림<br>비빔당면<br>오이지무침<br>김치     | 백미밥<br>맑은버섯국<br>삼치양념구이<br>편우영조림<br>도시락김<br>김치          | 백미밥<br>모듬어묵국<br>미니돈까스*소스<br>감자당근채볶음<br>툇젓국무침<br>김치        |
| 오전<br>간식 |          |                                                |                                                   |                                                      | 옥수수이야기                                           | 소프트쁘띠파운드                                               | 두유                                                        |
| 오후<br>간식 |          |                                                |                                                   |                                                      | 멜론                                               | 바나나                                                    | 요플레                                                       |
| 구분       | 일(10.04) | 월(10.05)                                       | 화(10.06)                                          | 수(10.07)                                             | 목(10.08)                                         | 금(10.09)                                               | 토(10.10)                                                  |
| 점심<br>식단 |          | 흑미밥<br>감자양파국<br>해물완자전<br>콩나물냉채무침<br>고추잎지<br>김치 | 흑미밥<br>소고기무국<br>메란곤약장조림<br>치자연근조림<br>미역줄기볶음<br>김치 | 현미밥<br>사골떡국<br>마파두부<br>브로콜리맛살볶음<br>반달단무지<br>김치       | 흑미밥<br>고추장찌개<br>간풍기<br>얼갈이된장나물<br>땅콩조림<br>김치     | 흑미밥<br>호박새우젓국<br>우삼겹숙주볶음<br>두부파프리카무침<br>알마늘절임<br>김치    | 흑미밥<br>맑은어묵탕<br>옛날소세지전<br>탕평채<br>양파장아찌<br>오복지/김치          |
| 저녁<br>식단 |          | 백미밥<br>부추계란국<br>떡갈비조림<br>단호박꿀찜<br>얼갈이겉절이<br>김치 | 백미밥<br>아욱국<br>콩나물해물찜<br>명엽채호박씨볶음<br>된장깻잎지<br>김치   | 백미밥<br>콩나물국<br>매콤돼지불백<br>새우살달큰무조림<br>짜사이양배추채무침<br>김치 | 백미밥<br>순두부무국<br>메추리알표고장조림<br>메밀전병<br>콩나물무침<br>김치 | 백미밥<br>미역국<br>마파두부덮밥소스<br>잡채볼튀김<br>단무지무침<br>김치         | 백미밥<br>표고버섯국<br>생선까스*타르소스<br>그린빈굴소스볶음<br>간장무말랭이지<br>김치    |
| 오전<br>간식 |          | 구운계란,야쿠르트                                      | 딸기샌드                                              | 화이트쉬몬                                                | 보름달빵                                             | 촉촉한치즈케이크                                               | 두유                                                        |
| 오후<br>간식 |          | 샤인머스켓                                          | 고구마                                               | 두유                                                   | 멜론                                               | 바나나                                                    | 요플레                                                       |

| 구분       | 일(10.11) | 월(10.12)                                                     | 화(10.13)                                            | 수(10.14)                                              | 목(10.15)                                            | 금(10.16)                                                | 토(10.17)                                             |
|----------|----------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |          | 흑미밥<br>조개살미역국<br>돈육불고기<br>한식잡채<br>고들빼기지<br>김치                | 흑미밥<br>전주식콩나물국<br>단호박카레<br>꽃맛살샐러드<br>다시마채무침<br>김치   | 흑미밥<br>순두부찌개<br>햄스크램블에그<br>시래기지짐<br>검정콩자반<br>김치       | 현미밥<br>미소장국<br>생선까스*소스<br>실곤약초무침<br>무장아찌<br>김치      | 흑미밥<br>계란부추국<br>돈채피망볶음<br>도토리묵무침<br>된장콩잎지<br>김치         | 흑미밥<br>미역국<br>떡갈비구이<br>우엉조림<br>콩나물무침<br>마늘쫄지/김치      |
| 저녁<br>식단 |          | 백미밥<br>우거지해장국<br>토마토스크램블<br>에그<br>청포묵무침<br>미역줄기초장볶음<br>김치    | 백미밥<br>시금치장국<br>동그랑땡*케첩<br>호박새우살볶음<br>해초적채샐러드<br>김치 | 백미밥<br>감자양파국<br>백불고기<br>새송이파리고추<br>조림<br>꼬시래기무침<br>김치 | 백미밥<br>청양바지락살국<br>참치완두콩볶음<br>실곤약야채무침<br>양념깻잎지<br>김치 | 백미밥<br>북어해장국<br>갈비산적옥수수<br>조림<br>쥐어채고추장볶음<br>파래무침<br>김치 | 백미밥<br>고추장찌개<br>미트볼야채볶음<br>마카로니샐러드<br>툇무우무침<br>김치    |
| 오전<br>간식 |          | 구운계란,야쿠르트                                                    | 카스테라                                                | 치즈후레시파                                                | 옥수수이야기                                              | 바나나미니치즈<br>케이크                                          | 두유                                                   |
| 오후<br>간식 |          | 멜론                                                           | 샤인머스켓                                               | 고구마                                                   | 두유                                                  | 바나나                                                     | 요플레                                                  |
| 구분       | 일(10.18) | 월(10.19)                                                     | 화(10.20)                                            | 수(10.21)                                              | 목(10.22)                                            | 금(10.23)                                                | 토(10.24)                                             |
| 점심<br>식단 |          | 흑미밥<br>짬뽕국<br>순대야채볶음<br>알감자조림<br>조미김<br>김치                   | 현미밥<br>들깨무채국<br>돈육꼭창조림<br>알송이버섯볶음<br>오이무침<br>김치     | 산채비빔밥<br>(밥/산채나물)<br>시금치된장국<br>계란후라이<br>소고기약고추장<br>김치 | 흑미밥<br>맑은콩나물국<br>간장짬뽕<br>올방개묵*양념장<br>양대콩조림<br>김치    | 흑미밥<br>육개장<br>후르츠탕수육<br>잔멸치파리고추<br>볶음<br>해초샐러드<br>김치    | 흑미밥<br>시락국<br>훈제오리냉채무<br>침<br>어묵볶음<br>부추겉절이<br>쌈무/김치 |
| 저녁<br>식단 |          | 백미밥<br>파송송계란국<br>우렁강된장<br>마늘쫄볶음<br>양배추찜*쌈장<br>김치             | 백미밥<br>조개살국<br>탕수만두<br>감자햄조림<br>얼갈이나물<br>김치         | 백미밥<br>미역국<br>꽃게해물찜<br>고사리나물<br>연두부*양념장<br>김치         | 백미밥<br>순두부찌개<br>깻잎돈불고기<br>잡채불강정<br>무채유자청무침<br>김치    | 백미밥<br>들깨무국<br>돈불고기<br>토마토샐러드<br>고추잎지<br>김치             | 백미밥<br>가쓰오장국<br>대구묵은지조림<br>미역줄기볶음<br>치자연근조림<br>김치    |
| 오전<br>간식 |          | 구운계란,야쿠르트                                                    | 화이트시몬                                               | 보름달빵                                                  | 소프트빳파운드                                             | 옥수수이야기                                                  | 두유                                                   |
| 오후<br>간식 |          | 멜론                                                           | 고구마                                                 | 샤인머스켓                                                 | 두유                                                  | 바나나                                                     | 요플레                                                  |
| 구분       | 일(10.25) | 월(10.26)                                                     | 화(10.27)                                            | 수(10.28)                                              | 목(10.29)                                            | 금(10.30)                                                | 토(10.31)                                             |
| 점심<br>식단 |          | 흑미밥<br>참치김치찌개<br>베이컨스크램블<br>에그<br>숙주나물무침<br>그린샐러드*드레싱<br>백김치 | 흑미밥<br>어묵숙갓국<br>콩나물대패볶음<br>양배추쌈*쌈장<br>미역줄기볶음<br>김치  | 현미밥<br>소고기무국<br>코다리강정<br>탕평채<br>무말랭이지<br>김치           | 흑미밥<br>유부장국<br>고구마돈까스*소스<br>파스타샐러드<br>오이지<br>김치     | 흑미밥<br>사골곰탕<br>양념두부조림<br>브로콜리*초장<br>물파래무침<br>고추잎지/김치    | 잔치국수<br>추가밥<br>감자고로케<br>김치<br>음료                     |
| 저녁<br>식단 |          | 백미밥<br>얼큰순두부탕<br>돈민찌감자조림<br>비빔야채만두<br>미나리무생채<br>김치           | 백미밥<br>계란부추국<br>유산슬덮밥소스<br>도토리묵*양념장<br>부추겉절이<br>김치  | 백미밥<br>열무된장국<br>해물완자데리조림<br>감자채강황볶음<br>오이소박이<br>김치    | 백미밥<br>콩나물국<br>돈육양배추볶음<br>양송이그린빈볶음<br>단무지무침<br>김치   | 백미밥<br>버섯맑은탕<br>소보로두부조림<br>시래기된장지짐<br>해초무침<br>김치        | 백미밥<br>유부장국<br>코다리옛장구이<br>고구마꿀맛탕<br>모듬장아찌<br>김치      |
| 오전<br>간식 |          | 구운계란,야쿠르트                                                    | 딸기샌드                                                | 옥수수이야기                                                | 보름달빵                                                | 딸기미니치즈케이크                                               | 두유                                                   |
| 오후<br>간식 |          | 샤인머스켓                                                        | 멜론                                                  | 두유                                                    | 고구마                                                 | 바나나                                                     | 요플레                                                  |

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