

식단표

2026년 10월

청춘재활주간보호센터

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단					잡곡밥 김치어묵국 단호박카레 유채나물 수제장아찌 김치 흑임자죽 (703kcal)	잡곡밥 들깨미역국 훈제오리아채찜 도토리묵무침 쌈무 김치 새우야채죽 (631kcal)	잡곡밥 된장국 파인애플떡갈비 조림 열무고추장지짐 양배추샐러드 김치 버섯야채죽 (698kcal)
오후 간식					화이트하임/주스	카스타드/요구르 트	쿠키/두유
구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단		잡곡밥 콩가루배추국 마파두부 가지볶음 마늘쫄무침 김치 소고기야채죽 (657kcal)	잡곡밥 바지락미역국 돈불고기 실곤약야채무침 숙주나물무침 김치 소라야채죽 (651kcal)	잡곡밥 된장국 동태무조림 맛살냉채 도시락김 김치 새우야채죽 (649kcal)	잡곡밥 콩나물국 들깨백담갈비 우영조림 부추겉절이 김치 깨죽 (655kcal)	잡곡밥 순두부새우젓국 소고기버섯소스 견과류파리조림 락교무침 김치 소라야채죽 (711kcal)	잡곡밥 사골국 야채계란찜 시래기지짐 땅콩조림 김치 버섯야채죽 (654kcal)
오후 간식		양갱/요구르트	누네티네/두유	후레쉬베리/요구 르트	쌀과자/주스	버터링쿠키/요구 르트	뽕또/요구르트
구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단		잡곡밥 고추장찌개 청경채불고기 도시락김 양배추통들깨무 침 김치 닭야채죽 (680kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 숯불맛닭조림 콘샐러드 무짬지무침 김치 깨죽 (685kcal)	잡곡밥 미역국 버섯소불고기 유부냉채 수제장아찌 김치 소라야채죽 (725kcal)	잡곡밥 맑은파개장 야채계란찜 매콤호박조림 오이참깨무침 김치 흑임자죽 (677kcal)	잡곡밥 된장국 두부두루치기 해초무침 얼갈이겉절이 김치 새우야채죽 (682kcal)	잡곡밥 우동장국 돈육표고조림 건새우마늘쫄부 음 파채무침 김치 버섯야채죽 (658kcal)
오후 간식		에이스/요구르트	크리스피롤/두유	마들렌/요구르트	몽쉘/요구르트	과일푸딩	미니쿠키/두유
구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단		잡곡밥 미소장국 돈육푹찜 그린빈볶음 수제피클 김치 소고기야채죽 (686kcal)	잡곡밥 감자양파국 제육볶음 어묵볶음 콩나물무침 김치 소라야채죽 (644kcal)	잡곡밥 미역국 삼치조림 모듬버섯주물럭 양념깻잎지 김치 깨죽 (678kcal)	잡곡밥 계란파국 짜장소스 해파리냉채 짜사이무침 김치 흑임자죽 (723kcal)	잡곡밥 홍합살무국 돈불고기 매콤감자조림 숙주나물무침 김치 새우야채죽 (674kcal)	잡곡밥 된장국 동그랑땡구이 동부묵무침 브로콜리초무침 김치 버섯야채죽 (667kcal)
오후 간식		웨하스/요구르트	쌀과자/두유	다이제썬/요구르 트	보리과자/주스	후렌치파이.두유	야채크래커/주스

구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단		잡곡밥 청국장 돈채감자조림 모듬콩조림 고들빼기무침 김치 소고기야채죽 (688kcal)	잡곡밥 순두부새우젓국 돈육감자찜 도토리묵무침 부추겉절이 김치 소라야채죽 (673kcal)	잡곡밥 소고기미역국 계란후라이+약고 추장 고사리나물 무생채 김치 깨죽 (706kcal)	잡곡밥 복어무국 김치제육볶음 브로콜리참깨무 침 해초무침 김치 흑임자죽 (690kcal)	잡곡밥 콩나물국 육우떡볶이 실곤약야채무침 양파장아찌 김치 새우야채죽 (682kcal)	잡곡밥 닭곰탕 비엔나야채볶음 얼갈이겉절이 숙주나물무침 김치 버섯야채죽 (670kcal)
오후 간식		한입카스테라/요 구르트	쌀과자/주스	과일푸딩	크라운산도/두유	휘낭시에/요구르 트	촉촉한쿠키/두유

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

※ 원산지 표시 : 쌀: 국내산

소고기: 호주산

돼지고기:국내산

닭고기:국내산

배추김치:중국산

※ 상기 메뉴는 시장상황에 따라 변경 될 수 있습니다.