

식단표

2026년 10월

(주)대교뉴이프 주간보호 방문요양센터 대구센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				돈육불고기 잡곡밥 무채국 배추나물무침 양배추숙회 배추김치 (547/24kcal)	스크램블에그 쌀밥 들깨조랭이떡국 연근조림 콩나물무침 배추김치 (559/29kcal)	어묵우동 추가쌀밥 소세지볶음 웨이감자구이 단무지 배추김치 (578/26kcal)
저녁 식단				훈제오리볶음 쌀밥 두부김치국 시래기된장지짐 꼬시래기무침 열무김치 (567/25kcal)	메추리알조림 잡곡밥 된장찌개 호박나물볶음 오징어젓갈무침 배추김치 (548/27kcal)	임연수구이 잡곡밥 얼갈이된장국 컬리플라워숙회*초 장 무생채 배추김치 (568/27kcal)
오전 간식				건강차	건강차	건강차
오후 간식				요거얌얌	미숫가루	비타민두유
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	닭가슴살장조림 잡곡밥 조랭이떡국 보리새우무조림 숙주나물 배추김치 (532/27kcal)	코다리무조림 잡곡밥 콩나물국 사각어묵볶음 양념김구이 배추김치 (526/28kcal)	모듬장조림 잡곡밥 배추된장국 두부구이&양념장 간장깻잎지 배추김치 (538/29kcal)	맑은육개장 잡곡밥 동그랑땡전 명엽채볶음 부추무침 배추김치 (591/30kcal)	고추장불고기 잡곡밥 버섯무국 양배추쌈&쌈장 오이지무침 배추김치 (572/29kcal)	설렁탕 잡곡밥 계란찜 오이지무침 부추젓지 배추김치 (563/28kcal)
저녁 식단	생선까스*타르타르 쌀밥 감자국 무나물볶음 도라지채무침 배추김치 (548/28kcal)	돈채야채볶음 쌀밥 순두부찌개 동부묵김가루무침 오이생채 배추김치 (594/26kcal)	탕수육*소스 쌀밥 유부장국 짜장소스 단무지 배추김치 (588/28kcal)	닭갈비볶음 쌀밥 계란당근국 총알버섯볶음 다시마채&초고추장 배추김치 (569/29kcal)	계란장조림 미역국 고구마고로케 치커리무침 반달단무지 배추김치 (562/25kcal)	고기만두국 쌀밥 감자조림 숙주나물 돈나물무침 배추김치 (547/29kcal)
오전 간식	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차
오후 간식	보리과자	요거트	비피더스	요거얌얌	비피더스	두유

구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	간장찜닭 잡곡밥 콩나물김치국 올방개묵무침 양념김구이 열무김치 (568/27kcal)	오리야채볶음 잡곡밥 배추국 무오이무침 당근숙주무침 깍두기 (569/27kcal)	전복내장영양밥 아욱된장국 오징어초무침 계란찜 양념김구이 배추김치 (548/23kcal)	돈육야채볶음 잡곡밥 두부시락국 총알버섯조림 무생채 배추김치 (587/29kcal)	콩나물양념밥 어묵국 함박스테이크 무채나물볶음 부추무침 배추김치 (568/24kcal)	어묵잔치국수 추가밥 감자맛탕 양상추샐러드 피클 배추김치 (562/28kcal)
저녁 식단	기사식당불고기 쌀밥 두부장국 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치 (587/31kcal)	해물콩나물찜 쌀밥 감자국 베이컨호박볶음 파래자반 배추김치 (562/26kcal)	간장코다리조림 쌀밥 유부된장국 계란볶음 물미역무침 열무김치 (577/24kcal)	샤브샤브국 쌀밥 오징어까스 양상추초무침 베이컨브로콜리볶음 배추김치 (561/23kcal)	가자미구이 쌀밥 열무된장국 우엉채조림 그린야채무침 배추김치 (596/28kcal)	백순대볶음 쌀밥 바지락무국 어묵채볶음 양배추무침 배추김치 (562/24kcal)
오전 간식	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차
오후 간식	쌀과자	비피더스	요거얌얌	요플레	요구르트	요거얌
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	닭감자볶음탕 잡곡밥 어묵국 다시마튀각 양파절임 배추김치 (549/25kcal)	콩나물불고기 잡곡밥 된장찌개 도토리묵무침 양배추샐러드 배추김치 (585/27kcal)	돈까스*소스 쌀밥 유부국 카레소스 배추김치 요구르트 (568/24kcal)	버섯간장불고기 잡곡밥 들깨미역국 한식잡채 숙주나물무침 배추김치 (562/27kcal)	바싹불고기 잡곡밥 순두부백탕 호박나물볶음 오복지무침 배추김치 (548/29kcal)	흰살생선까스 잡곡밥 부추콩나물국 감자범벅 단무지 배추김치 (588/29kcal)
저녁 식단	새송이버섯전 쌀밥 배추된장국 두부양념조림 콩조림 배추김치 (545/24kcal)	계란장조림 쌀밥 무채국 곰피*소스 파래자반볶음 배추김치 (568/27kcal)	닭무국 쌀밥 야채춘권 연두부*초간장 부추적채무침 미니깍두기 (539/27kcal)	양념코다리조림 쌀밥 계란파국 김말이튀김 옥수수샐러드 배추김치 (562/27kcal)	순살감자탕 쌀밥 총알버섯볶음 고사리나물 양파장아찌 배추김치 (564/27kcal)	버섯고추장불고기 쌀밥 무채국 양배추찜 간장마늘쫄지 배추김치 (562/28kcal)
오전 간식	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차
오후 간식	엔요	보리과자	요플레	두유	비피더스	저당요구르트
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	간장돈불고기 잡곡밥 보리새우국 두부브로콜리무침 양배추쌈*쌈장 배추김치 (568/24kcal)	찜닭피망볶음 잡곡밥 콩나물국 메밀전병 오이적양파무침 배추김치 (557/28kcal)	돈육김치볶음 잡곡밥 들깨무채국 온두부*양념장 양파쌈장무침 열무김치 (557/28kcal)	훈제오리찜*머스타드 잡곡밥 김치국 무오이무침 간장깻잎지 깍두기 (568/25kcal)	임연수구이 잡곡밥 물만두국 양념순두부 무생채 배추김치 (548/27kcal)	해물완자전 잡곡밥 얼큰무채국 비빔소면무침 단무지무침 배추김치 (564/25kcal)
저녁 식단	가자미구이 쌀밥 얼갈이된장국 당근계란찜 고추잎무침 배추김치 (568/24kcal)	고기산적구이 쌀밥 우거지된장국 호박볶음 무말랭이무침 배추김치 (557/28kcal)	동태전*양념장 쌀밥 수제비국 컬리플라워야채볶음 양념김구이 배추김치 (557/28kcal)	고추장고기양파볶음 쌀밥 표고버섯미역국 마늘쫄볶음 양파지무침 배추김치 (568/25kcal)	탕수육 쌀밥 우동국물 짜장소스 사과사라다 배추김치 (568/26kcal)	숙주불고기 쌀밥 열무된장국 무채나물볶음 땅콩조림 배추김치 (579/24kcal)
오전 간식	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차
오후 간식	요거얌	보리과자	비피더스	요플레	엔요	두유

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

※ *영양사 면허번호102937 이경진