식단표

2026년 10월

봄날주간보호센터

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단					잡곡밥 김치어묵국 단호박카레 유채나물 수제장아찌 김치 흑임자죽 (703kcal)	잡곡밥 들깨미역국 훈제오리야채찜 도토리묵무침 쌈무 김치 새우야채죽 (631kcal)	잡곡밥 된장국 파인애플떡갈비 조림 열무고추장지짐 양배추샐러드 김치 버섯야채죽 (698kcal)
저녁 식단					기장밥 미소국 오징어볶음 연근조림 목이버섯냉채 김치 소고기야채죽 (669kcal)	기장밥 민물새우탕 제육볶음 죽순채볶음 콩나물무침 김치 소라야채죽 (648kcal)	기장밥 사골북어국 곤약닭조림 감자볶음 도라지무침 김치 닭야채죽 (674kcal)
오전 간식					요플레	요플레	요플레
오후 간식					화이트하임/주스	카스타드/요구르트	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 마늘쫑무침 김치 소고기야채죽 (657kcal)	잡곡밥 바지락미역국 돈불고기 실곤약야채무침 숙주나물무침 김치 소라야채죽 (651kcal)	잡곡밥 된장국 동태무조림 맛살냉채 도시락김 김치 새우야채죽 (649kcal)	잡곡밥 콩나물국 들깨백닭갈비 우엉조림 부추겉절이 김치 깨죽 (655kcal)	잡곡밥 순두부새우젓국 소고기버섯소스 견과류꽈리조림 락교무침 김치 소라야채죽 (711kcal)	잡곡밥 사골국 야채계란찜 시래기지짐 땅콩조림 김치 버섯야채죽 (654kcal)
저녁 식단		기장밥 황태무국 베이컨야채볶음 콩조림 청경채겉절이 김치 새우야채죽 (686kcal)	기장밥 우거지해장국 안동찜닭 매콤어묵볶음 오이무침 김치 버섯야채죽 (663kcal)	기장밥 계란국 궁중떡볶이 알감자연근조림 치커리무침 김치 호박죽 (687kcal)	기장밥 유부장국 동그랑땡조림 미역줄기볶음 오징어젓무침 김치 소고기야채죽 (681kcal)	기장밥 된장국 제육볶음 삼색겨자채 브로콜리흑임자무침 김치 새우야채죽 (680kcal)	기장밥 소고기무국 마늘쫑닭조림 꼬시래기무침 아삭이고추무침 김치 닭야채죽 (647kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		양갱/요구르트	누네띠네/두유	후레쉬베리/요구르트	쌀과자/주스	버터링쿠키/요구르트	뽀또/요구르트

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

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 양배추통들깨무침 김치 닭야채죽 (680kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 숯불맛닭조림 콘샐러드 무짠지무침 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 건새우마늘쫑볶음 파채무침 김치 버섯야채죽 (658kcal)
저녁 식단		기장밥 하얀파개장 부대볶음 죽순채볶음 톳두부무침 김치 새우야채죽 (646kcal)	기장밥 다시마채무국 강된장 멸치볶음 콩나물무침 김치 버섯야채죽 (671kcal)	기장밥 된장국 메추리알곤약조림 유채나물 무생채 김치 호박죽 (652kcal)	기장밥 어묵국 닭볶음탕 울방개묵무침 숙주나물무침 김치 소고기야채죽 (648kcal)	기장밥 북어무국 돈불고기 가지볶음 부추겉절이 김치 소라야채죽 (640kcal)	기장밥 비지찌개 우삼겹채소찜 적채양파무침 우무묵무침 김치 닭야채죽 (651kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
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 돈육폭찹 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)
저녁 식단		기장밥 부대찌개 두부스크램블 컬리플라워볶음 얼갈이겉절이 김치 새우야채죽 (694kcal)	기장밥 된장국 닭살그린빈볶음 우엉조림 치커리무침 김치 버섯야채죽 (650kcal)	기장밥 순두부찌개 돈채굴소스볶음 실곤약야채무침 무나물 김치 호박죽 (683kcal)	기장밥 미소국 오징어볼강정 열무고추장지짐 양배추당근라페 김치 소고기야채죽 (673kcal)	기장밥 미역국 참치김치볶음 들깨무나물 아삭이고추무침 김치 소라야채죽 (649kcal)	기장밥 호박버섯국 돈육숙주볶음 오이지무침 청경채겉절이 김치 닭야채죽 (680kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		웨하스/요구르트	쌀과자/두유	다이제씬/요구르트	보리과자/주스	후렌치파이.두유	야채크래커/주스

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

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+약고추장 고사리나물 무생채 김치 깨죽 (706kcal)	잡곡밥 북어무국 김치제육볶음 브로콜리참깨무침 해초무침 김치 흑임자죽 (690kcal)	잡곡밥 콩나물국 육우떡볶이 실곤약야채무침 양파장아찌 김치 새우야채죽 (682kcal)	잡곡밥 닭곰탕 비엔나야채볶음 얼갈이겉절이 숙주나물무침 김치 버섯야채죽 (670kcal)
저녁 식단		기장밥 바지락살무국 오징어돈육볶음 꼬시래기무침 단호박범벅 김치 새우야채죽 (702kcal)	기장밥 배추샤브국 참치야채볶음 시래기멸치지짐 콩나물야채무침 김치 버섯야채죽 (651kcal)	기장밥 토란국 우민찌가지조림 어묵볶음 열무겉절이 김치 호박죽 (675kcal)	기장밥 사골국 닭살야채볶음 우무묵무침 건새우마늘쫑볶음 김치 소고기야채죽 (633kcal)	기장밥 된장국 코다리조림 애호박볶음 락교무침 김치 소라야채죽 (657kcal)	기장밥 미역국 돈불고기 연근조림 무짠지무침 김치 닭야채죽 (683kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		한입카스테라/요구르트	쌀과자/주스	과일푸딩	크라운산도/두유	휘낭시에/요구르트	촉촉한쿠키/두유

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

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.