

식단표

2026년 10월

제물포구구립치매전담형주간보호센터(건강마실터)

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일	
						1		2	
						점심	저녁	점심	저녁
						백미밥 청국장찌개 간장찌닭 단호박조림 툇초장무침 포기김치 750	잡곡밥 유부장국 제육볶음 마카로니샐러드 연근조림 포기김치 650	잡곡밥 건새우된장국 돈육김치찌 양배추&쌈장 미역오이무침 포기김치 750	백미밥 들깨버섯탕 떡갈비(야채볶음) 고구마맛탕 제철나물 포기김치 650
						간식		간식	
						동글레차 과일		결명자차 잼있는사과쿠키 +요플레	
5 대체공휴일(10.3)		6		7		8		9 한글날	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
잡곡밥 아욱된장국 닭살김치볶음 버섯조림 콩나물무침 포기김치 750	잡곡밥 고사리육개장 생선가스&타르S 스모크햄야채볶음 유자청무생채 포기김치 650	백미밥 소고기미역국 영양돈육갈비찜 단호박조림 오이양파무침 포기김치 750	잡곡밥 호박새우젓국 중화덮밥 물만두 순두부&양념장 포기김치 650	잡곡밥 부대찌개 짜장찌닭 꽃맛샐러드 연근참깨무침 포기김치 750	백미밥 열무된장국 가지미무조림 느타리버섯볶음 오복지무침 포기김치 650	백미밥 오징어무국 제육볶음 햄감자조림 그린샐러드&드레싱S 포기김치 750	백미밥 황태백짬뽕국 짜장소스 만두탕수 단무지채무침 포기김치 650	잡곡밥 청국장찌개 닭갈비 탕평채 시래기된장찌집 포기김치 750	백미밥 소고기배추국 두부두루치기 김말이강정 복분자무생채 포기김치 650
간식		간식		간식		간식		간식	
녹차 참쌀유과 +두유		보리차 카스타드 +오렌지주스		동글레차 땅콩미니샌드 +애플요거트워터		결명자차 과일		녹차 미니소보로빵 +배주스	
12		13		14		15		16	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
잡곡밥 참치추어탕 고추장불고기 새송이버섯조림 치커리유자청무침 포기김치 750	백미밥 돈육김치찌개 옥수수계란찜 두부조림 콩나물무침 포기김치 650	백미밥 어묵쌈갓국 안동찜닭 브로콜리&초장 부추오이무침 포기김치 750	잡곡밥 사골우거지국 코다리무조림 백목이버섯무침 제철나물 포기김치 650	잡곡밥 순살감자탕 콩나물돈육불고기 감자조림 그린샐러드&드레싱S 포기김치 750	백미밥 시금치된장국 카레소스 동그랑땡 들깨무나물 포기김치 650	백미밥 소고기무국 고구마닭갈비 단호박꿀찜 제철나물 포기김치 750	잡곡밥 순두부백탕 돈사태무침 도토리묵야채무침 호박나물 포기김치 650	잡곡밥 건새우아욱국 찜빵불고기 맛살콩나물생채 양배추&쌈장 포기김치 750	백미밥 나기사시계찜뽕국 함박스테이크&소스 감자오이샐러드 숙주무침 포기김치 650
간식		간식		간식		간식		간식	
보리차 달콤한전통만주 +요플레		동글레차 마들렌 +검은콩두유		결명자차 꿀호떡 +포도썩썩		녹차 과일		보리차 백년초유과 +배도라지썩썩	

19		20		21		22		23	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
잡곡밥 돈육호박고추장찌개 들깨백달걀비 베이컨브로콜리볶음 부추콩나물무침 포기김치 750	백미밥 파송송계란국 삼선짜장소스 후르츠탕수육 오이양파무침 포기김치 650	백미밥 얼갈이된장국 오삼불고기 건새우호박볶음 양배추&쌈장 포기김치 750	잡곡밥 바지락순두부찌개 생선까스&타르소스 들깨너트리버섯볶음 꼬시래기초장무침 포기김치 650	잡곡밥 들깨버섯탕 고등어무조림 맛살팽이버섯볶음 얼갈이겉절이 포기김치 750	백미밥 청국장찌개 돈육김치찜 새송이버섯조림 들깨무나물 포기김치 650	백미밥 홍합살미역국 버섯돈불고기 한식잡채 미니리무생채 포기김치 750	잡곡밥 건새우아욱국 단호박계란찜 건새우무조림 참나물숙주무침 포기김치 650	잡곡밥 아욱국 로제찜닭 도토리묵아채무침 배추된장나물 포기김치 750	백미밥 소고기무국 모듬장조림 햄감자채볶음 순부부&양념장 포기김치 650
간식		간식		간식		간식		간식	
동굴레차 미니샌드 +파스타르유산균음료		결명자차 곡물그대로21 +마시는비퍼더스		녹차 미니소보로빵 +피치요거트워터		보리차 과일		동굴레차 미니치즈후레쉬빵 +올바른유산균음료	
26		27		28		29		30	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
잡곡밥 얼갈이된장국 찜용불고기 콩나물당면무침 호박나물 포기김치 750	백미밥 닭가장 두부두루치기 비엔나계찜조림 시래기된장나물 포기김치 650	백미밥 바지락미역국 봉추찜닭 백육미맛살무침 얼갈이나물 포기김치 750	잡곡밥 사골우거지된장국 삼치데리야기조림 어묵콩나물찜 들깨무나물 포기김치 650	잡곡밥 얼큰버섯탕 들깨돈불고기 베이컨브로콜리볶음 무생채 포기김치 750	백미밥 순살감자탕 푸팟퐁커리 아채고로케&계합 청경채겉절이 포기김치 650	백미밥 순두부찌개 닭살데리조림 중화새송이버섯볶음 부추콩나물무침 포기김치 750	잡곡밥 콩비지찌개 간장불고기 도토리묵아채무침 도라지오이생채 포기김치 650	잡곡밥 청국장찌개 제육볶음 꽃살콘샐러드 양배추&쌈장 포기김치 750	백미밥 참치추어탕 토마토계란볶음 단호박감자조림 치커리유자청무침 포기김치 650
간식		간식		간식		간식		간식	
결명자차 초코파이 +고마워비타민C음료		녹차 미니딸기쿠키 +오픈레		보리차 겉걸이밀크롤인 +두유		동굴레차 과일		결명자차 곡물그대로딸기맛 +유기농밥알없는식혜	

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

※ 원산지 표시 : 쌀(밥) - 국내산 / 쌀(죽) - 국내산 / 흑미, 현미, 찹쌀 - 국내산 / 콩비지 - 외국산 / 두부, 순두부 - 외국산 / 콩가루 - 외국산 / 포기김치 - 배추:중국산,고추가루:중국산 / 백김치 - 배추:중국산 / 얼갈이겉절이 - 얼갈이:국내산,고추가루:중국산 / 배추겉절이 - 배추:국내산,고추가루:중국산 / 봄동겉절이 - 봄동:국내산,고추가루_중국산 /고추가루: 중국산,돈육(수육) - 미국산,프랑스산 / 돈육(국, 탕, 볶음, 찜, 조림) - 국내산 / 우육(국, 탕, 볶음, 찜, 조림) - 호주산,뉴질랜드산 / 계육(볶음, 찜, 조림) - 브라질산 / 계육(탕, 국, 볶음) - 국내산 / 오리고기(볶음) - 국내산 / 훈제오리 - 중국산, 국내산

고등어 - 국내산 / 명태, 동태, 코다리 - 러시아산 / 대구 - 원양산 / 갈치 - 모로코산, 수입산 / 조기 - 중국산 / 오징어 - 페루산 / 해물모듬 - 오징어 : 외국산 / 진미채 - 페루산 / 오징어젓갈 - 중국산

※ ◆ 위 식단은 식재료 수급에 따라 일부 변경될 수 있습니다.