

식단표

2025년 10월

그린케어 영종노인복지센터

구분			수(10.01)	목(10.02)	금(10.03)	토(10.04)
점심 식단			흑미잡곡밥 소고기무엇국 동태전 도라지나물 무생채 배추김치	렌틸콩밥 팽이미소국 왕새우찜 우엉조림 오이/양파무침 배추김치	흑미잡곡밥 곰국 콩나물 깻잎나물 송편 배추김치	렌틸콩밥 우거지된장국 해물동그랑땡 청경채 콩자반 배추김치
저녁 식단			곤드레밥 콩나물국 부추오징어전 무생채 메론 배추김치	바지락/감자수제비 그린빈볶음 양배추초절임 배추김치	흑미잡곡밥 황태콩나물국 동그랑땡 애호박지짐 숙주나물 배추김치	렌틸콩밥 카레라이스 무생채 배추김치 과일
오전 간식			흑임자죽	녹두죽	야채스프	귀리죽
오후 간식			바나나	단팥빵/우유		
구분	월(10.06)	화(10.07)	수(10.08)	목(10.09)	금(10.10)	토(10.11)
점심 식단		흑보리잡곡밥 오징어무엇국 떡갈비 감자샐러드 숙주나물 배추김치	흑미잡곡밥 바지락미역국 닭조림 감자볶음 무생채 배추김치	렌틸콩밥 콩비지 가자미구이 어묵조림 과일샐러드 배추김치	흑미잡곡밥 황태콩나물국 코다리조림 가지나물 청경채 배추김치	렌틸콩밥 청국장 불고기버섯볶음 무생채 깻잎찜 배추김치
저녁 식단		렌틸콩밥 떡국 잡채 배 배추김치 야쿠르트	흑미잡곡밥 어묵국 오징어/오이무침 가지탕수 김 배추김치	메밀 온국수 유부초밥 연시 김치	흑미잡곡밥 달걀탕 돈채버섯볶음 청포묵 무나물 배추김치	렌틸콩밥 팽이미소국 비빔밥 두유
오전 간식		흑임자죽	단호박죽	단팥죽	녹두죽	귀리죽
오후 간식				플레인 요플레	전병/두유	
구분	월(10.13)	화(10.14)	수(10.15)	목(10.16)	금(10.17)	토(10.18)
점심 식단	흑미잡곡밥 닭곰탕 숙주/부추볶음 무생채 김 배추김치	흑보리잡곡밥 소고기무엇국 돈육김치찜 열무나물 양배추볶음 배추김치	흑미잡곡밥 미역국 삼치구이 청포묵 버섯탕수 배추김치	렌틸콩밥 김치/콩나물국 떡갈비 새송이구이 얼갈이겉절이 배추김치	흑미잡곡밥 청국장 코다리조림 들깨배추나물 도라지/오이무침 배추김치	렌틸콩밥
저녁 식단	감자밥 새우젓호박국 미나리새우전 깻잎나물 무생채 배추김치	흑미잡곡밥 미소장국 동태전 무나물 브로콜리 샐러드 배추김치	기장밥 순두부 목살양념구이 무생채 양배추찜 배추김치	카레라이스 얼갈이겉절이 오렌지 배추김치	기장밥 황태콩나물국 돈육무조림 멸치볶음 해초무침 배추김치	
오전 간식	흑임자죽	야채스프	단호박죽	단팥죽	녹두죽	귀리죽
오후 간식				바나나	두유	

구분	월(10.20)	화(10.21)	수(10.22)	목(10.23)	금(10.24)	토(10.25)
점심 식단	흑미잡곡밥 시래기된장국 오징어돈육볶음 도토리묵무침 해초무침 배추김치	흑보리잡곡밥 미역국 버섯불고기 무우생채 청경채 배추김치	흑미잡곡밥 콩비지찌개 고등어조림 애호박전 우엉채볶음 배추김치	렌틸콩밥 소고기곰국 양파 / 된장양념장 무생채 사과 배추김치	흑미잡곡밥 육개장 가자미구이 콩나물 김 배추김치	렌틸콩밥 배추된장국 코다리조림 청경채나물 우엉채볶음 배추김치
저녁 식단	흑미잡곡밥 들깨무웃국 해물동그랑땡 오이무침 양배추볶음 배추김치	흑보리잡곡밥 시래기국 돈육강정 감자조림 부추겉절이 배추김치	흑미잡곡밥 콩나물국 삼색달걀말이 어묵볶음 가지볶음 배추김치	렌틸콩밥 두부된장국 돈채피망볶음 감자조림 숙주나물 배추김치	바지락/감자수제비 무생채 배추김치 사과	비빔밥 달걀 팥이버섯국 무생채 배추김치 비피더스
오전 간식	흑임자죽	야채스프	단호박죽	단팥죽	녹두죽	귀리죽
오후 간식	우유	치즈케익	플레인요거트	사과	두유	
구분	월(10.27)	화(10.28)	수(10.29)	목(10.30)	금(10.31)	
점심 식단	흑미잡곡밥 감자 우거지탕 훈제오리볶음 시금치나물 무생채 배추김치	흑보리잡곡밥 소고기미역국 달걀찜 어묵볶음 도라지나물 배추김치	흑미잡곡밥 건새우근대국 가자미구이 호박볶음 양파지 배추김치	렌틸콩밥 청국장 코다리조림 숙주나물 청경채 배추김치	흑미잡곡밥 황태콩나물국 돈육찜 깻잎나물 우엉채볶음 배추김치	
저녁 식단	흑미잡곡밥 황태무웃국 달걀찜 고구마튀김 해초나물 배추김치	흑보리잡곡밥 들깨순두부국 오징어/오이 무침 근대된장무침 무생채 배추김치	흑미잡곡밥 건새우근대국 닭봉 감자/홍당무볶음 양파지 배추김치	렌틸콩밥 버섯/달걀탕 해물동그랑땡 시금치나물 무생채 배추김치	바지락/감자수제비 무생채 배추김치 연시	
오전 간식	흑임자죽	야채스프	단호박죽	단팥죽	녹두죽	
오후 간식	홍시	전병/우유	배	두유	플레인요거트	

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