

식단표

2026년 10월

가가호호주간보호센터

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
								1		2		3 개천절	
								아침(626kcal)	점심(633kcal)	아침(643kcal)	점심(617kcal)	아침(638kcal)	점심(578kcal)
								백미밥 만둣국 새우살채소볶음 우영채조림 얼갈이무침 각두기	수수밥 콩나물국 안동찜닭 도토리묵무침 토란대나물 배추김치	백미밥 홍합살맛은국 미트볼조림 스크램블에그 깻잎나물 배추김치	보리밥 늪은호박젓국 제육볶음 도라지볶음 상추쌈*쌈장 배추김치	백미밥 콩비지국 코다리찜 브로콜리자른볶음 고구마순나물 배추김치	흑미밥1/2 잔치국수 떡갈비구이 치커리유자청무침 건파래자반 각두기
								저녁(624kcal)	간식	저녁(523kcal)	간식	저녁(575kcal)	간식
								현미밥 된장찌개 동태전*양념장 미역줄기볶음 무나물 배추김치	흑임자죽	차조밥 감자양파국 훈제오리*머스타드 S 멸치볶음 부추무침 배추김치	————	수수밥 어묵국 달걀대파볶음 새송이버섯볶음 청경채나물 배추김치	————
4		5 대체공휴일(10.3)		6		7		8		9 한글날		10	
아침(779kcal)	점심(662kcal)	아침(628kcal)	점심(594kcal)	아침(602kcal)	점심(697kcal)	아침(686kcal)	점심(785kcal)	아침(597kcal)	점심(596kcal)	아침(573kcal)	점심(674kcal)	아침(506kcal)	점심(591kcal)
백미밥 누룽지탕 두부조림 메밀전병 궁채나물 배추김치	현미밥 맑은무엇국 치즈달걀말이 참치파프리카볶음 아욱나물무침 배추김치	백미밥 미역국 돈육김치볶음 참나물무침 감자채볶음 각두기	차조밥 시금치된장국 달걀버터구이 단호박찜 양념깻잎 배추김치	백미밥 토란국 새우살달걀찜 우영채볶음 무른병아리콩자반 배추김치	수수밥 시래기들깨국 돼지고기족자 꽃맛살샐러드 미나리무침 배추김치	백미밥 유부맑은국 소고기산적 파리고추진멸치볶음 숙주나물 배추김치	보리밥 찜닭국 짜장소스 탕수육 단무지채무침 배추김치	백미밥 간새우젓국 매콤두부조림 어묵볶음 청경채나물 배추김치	흑미밥 고추장찌개 돼지갈비구이 양배추찜*쌈장 건고사리볶음 각두기	백미밥 달걀국 돈육장조림 깻잎나물 실곤약채소무침 배추김치	현미밥 우거지국 깻잎양념찜 과일샐러드 브로콜리두부무침 각두기	백미밥 미소된장국 다진소고기볶음 도라지무침 고춧잎나물 각두기	차조밥 부대찌개 날치알스크램블에그 탕평채 상추겉절이 배추김치
저녁(582kcal)	간식	저녁(619kcal)	간식	저녁(563kcal)	간식	저녁(520kcal)	간식	저녁(632kcal)	간식	저녁(661kcal)	간식	저녁(536kcal)	간식
보리밥 근대된장국 소불고기 아삭이고추무침 숙주나물 배추김치	————	흑미밥 육개장 삼치조림 느타리버섯볶음 건취나물무침 배추김치	————	현미밥 설렁탕 두부부침*양념장 가지나물 숙갓사과무침 각두기	————	차조밥 호박된장국 달걀비 청포묵무침 근대나물 배추김치	————	수수밥 소고기당면국 고등어양념구이 모듬버섯볶음 고들빼기된장무침 배추김치	————	보리밥 수제비국 오리부추볶음 토란대들깨나물 깍둑오이무침 배추김치	————	흑미밥 다시마무엇국 돈육골소스볶음 연두부*양념장 궁채나물 배추김치	————
11		12		13		14		15		16		17	
아침(597kcal)	점심(686kcal)	아침(678kcal)	점심(745kcal)	아침(678kcal)	점심(608kcal)	아침(576kcal)	점심(723kcal)	아침(629kcal)	점심(587kcal)	아침(544kcal)	점심(566kcal)	아침(548kcal)	점심(569kcal)
백미밥 누룽지탕 조기구이 연근조림 시래기지짐 배추김치	수수밥1/2 유부우동 돼지주물럭 맛살양파볶음 시금치무침 각두기	백미밥 복어국 소고기산적 무른병아리콩자반 깻잎나물 배추김치	참치비빔밥 맑은김치국 치즈달걀말이 마카로니콘샐러드 고들빼기된장무침 각두기	백미밥 소고기다시마국 비엔나피망볶음 잔멸치건과볶음 참나물무침 배추김치	흑미밥 콩가루된장국 돈육버베국소스볶음 느타리버섯볶음 무조림 각두기	백미밥 유부맑은국 해물골소스볶음 건곤드레나물 천사채샐러드 각두기	카레라이스 아욱된장국 너비아니구이 오이나물 고구마범벅 배추김치	백미밥 닭곰탕 채소스크램블에그 연근조림 콩나물무침 배추김치	차조밥 들깨미역국 돈육통마늘볶음 상추쌈*쌈장 궁채나물 배추김치	백미밥 매콤오징어국 두부데리야끼조림 김구이 양배추나물 배추김치	수수밥 미소된장국 소고기채소볶음 브로콜리숙회*초장 건취나물무침 배추김치	백미밥 배추된장국 미트볼볶음 감자당근조림 오이무침 각두기	보리밥 순두부찌개 돈사계찜 아삭이고추무침 무생채 배추김치
저녁(606kcal)	간식	저녁(588kcal)	간식	저녁(626kcal)	간식	저녁(576kcal)	간식	저녁(519kcal)	간식	저녁(606kcal)	간식	저녁(591kcal)	간식
현미밥 새우살미역국 안동찜닭 느타리버섯볶음 치커리무침 배추김치	————	차조밥 바지락된장국 오리불고기 애호박나물 숙주무침 배추김치	————	수수밥 들깨수제비 임연수국이 우영채볶음 파리고추양념찜 배추김치	————	보리밥 감자양파국 소불고기 도토리묵무침 미나리나물 배추김치	————	흑미밥 호박된장국 삼치조림 새송이버섯볶음 얼갈이무침 배추김치	————	현미밥 어묵국 달걀비구이 치커리무침 건고사리볶음 각두기	————	차조밥 소고기당면국 새우살채소볶음 표고버섯나물 도라지무침 배추김치	————

18		19		20		21		22		23		24	
아침(598kcal)	점심(525kcal)	아침(555kcal)	점심(564kcal)	아침(657kcal)	점심(600kcal)	아침(595kcal)	점심(580kcal)	아침(616kcal)	점심(644kcal)	아침(633kcal)	점심(639kcal)	아침(533kcal)	점심(740kcal)
백미밥 누룽지탕 돈육메추리알조림 청포묵무침 시금치무침 배추김치	흑미밥1/2 (떡)만둣국 고등어양념찜 늪은호박전 청경채나물 깍두기	백미밥 바지락미역국 매콤두부조림 느타리버섯피망볶음 시래기지짐 배추김치	현미밥 갈비탕 옥수수콘달걀찜 진멸치볶음 깻잎나물 깍두기	백미밥 참치김치국 소고기양배추볶음 무른병아리콩자반 건고시리볶음 깍두기	차조밥 아욱된장국 돼지고기맥적구이 감자채볶음 썩갓무침 배추김치	백미밥 사골파국 달걀채소볶음 파리고추양념찜 고구마견과샐러드 배추김치	버섯영양밥*양념장 맑은장국 오징어두루치기 도토리묵무침 토란대나물 깍두기	백미밥 시금치된장국 소고기메추리알장 조림 어묵볶음 부추양파무침 배추김치	보리밥 삼색수제비국 갈치구이 풀면채소무침 건곤드레나물 깍두기	백미밥 유부맑은국 돈육양파볶음 천사채샐러드 치커리무침 배추김치	흑미밥 들깨무쌈국 달걀버터구이 건취나물무침 연근조림 배추김치	백미밥 감자국 새우살스크램블에그 동부묵*양념장 참나물무침 배추김치	현미밥1/2 칼국수 떡갈비구이 표고버섯피망볶음 고들빼기무침 깍두기
저녁(657kcal)	간식	저녁(587kcal)	간식	저녁(478kcal)	간식	저녁(633kcal)	간식	저녁(741kcal)	간식	저녁(575kcal)	간식	저녁(673kcal)	간식
수수밥 청국장찌개 달걀버터구이 양상추샐러드*오리 엔탈S 토란대들깨볶음 배추김치	————	보리밥 근대된장국 삼치테리아까구이 우영채볶음 애호박나물 배추김치	————	흑미밥 복어찜국 훈제오리*머스타드 미니리무침 숙주나물 배추김치	————	현미밥 우가지국 삼겹살구이 상추겉절이 무생채 배추김치	————	차조밥 감자탕 온두부*김치볶음 도라지볶음 청경채나물 깍두기	————	수수밥 시래기된장국 소불고기 아삭이고추무침 김구이 깍두기	————	보리밥 콩버지국 돈육꼭창 아욱나물무침 단호박찜 깍두기	————
25		26		27		28		29		30		31	
아침(546kcal)	점심(630kcal)	아침(586kcal)	점심(600kcal)	아침(589kcal)	점심(529kcal)	아침(716kcal)	점심(672kcal)	아침(534kcal)	점심(606kcal)	아침(674kcal)	점심(689kcal)	아침(553kcal)	점심(624kcal)
백미밥 누룽지탕 임연수구이 브로콜리마늘볶음 숙주나물 깍두기	차조밥 미역국 제육볶음 무나물 오이나물 배추김치	백미밥 복어국 메추리알장조림 치커리무침 고구마범벅 배추김치	수수밥 달걀장 소고기산적 새송이버섯볶음 청경채무침 배추김치	백미밥 두부새우젓국 채소달걀말이 건취나물볶음 토란대들깨나물 배추김치	보리밥 우렁된장국 닭볶음탕 코울슬로샐러드 궁채나물 배추김치	백미밥 물만둣국 가자미양념찜 감자채볶음 무른병아리콩자반 배추김치	흑미밥 해물탕 소고기채소볶음 어묵볶음 참나물무침 깍두기	백미밥 사골짜국 달걀굴소스볶음 파리고추양념찜 애호박나물 배추김치	현미밥 유부된장국 돈수육*호두쌈장 모듬쌈채소 부추양파겉절이 배추김치	백미밥 달걀국 마파두부 진멸치볶음 숙주나물무침 배추김치	차조밥 수제비국 갈치구이 도토리묵무침 시금치무침 깍두기	백미밥 건새우다시마국 소고기구이 실곤약채소무침 깻잎나물 배추김치	수수밥 버섯된장국 훈제오리*머스타드S 건고시리나물 과일샐러드 깍두기
저녁(560kcal)	간식	저녁(549kcal)	간식	저녁(619kcal)	간식	저녁(519kcal)	간식	저녁(583kcal)	간식	저녁(769kcal)	간식	저녁(618kcal)	간식
흑미밥 순두부백탕 달걀간장조림 잔멸치견과볶음 얼갈이무침 배추김치	————	현미밥 시금치된장국 오리주물럭 애호박볶음 상추겉절이 깍두기	————	차조밥 참치김치찌개 돈목살구이 파채무침 우영채볶음 깍두기	————	수수밥 아욱된장국 동그랑땡전 도라지볶음 김구이 배추김치	————	보리밥 들깨미역국 소불고기 표고버섯볶음 브로콜리숙회*초장 배추김치	————	흑미밥 청국장찌개 돈육고추잡채*꽃빵 연근땅콩조림 오이무침 배추김치	————	현미밥 순살감자탕 치즈달걀말이 단호박찜 무생채 배추김치	————

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