

식단표

2026년 10월

(주)행복나눔주간돌봄센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				백미밥/흰죽 콩나물김치국 닭도리탕 표고마늘쫀조림 얼갈이겉절이 김치 (601kcal)	백미밥/흰죽 하이라이스 팽이버섯유부국 생선까스/소스 열무겉절이 김치 (599kcal)	백미밥/흰죽 두부청국장찌개 돈육김치볶음 콩나물무침 숙갓도토리묵무침 김치 (604kcal)
저녁 식단				백미밥/야채죽 얼갈이된장국 삼치무우조림 감자채볶음 도라지진미채무침 김치 (590kcal)	백미밥/야채죽 우렁호박두부된장국 새송이전 사각어묵볶음 오이채무침 김치 (579kcal)	백미밥/야채죽 바지락미역국 닭감자간장조림 상추겉절이 건파래볶음 김치 (578kcal)
오전 간식				비피더스	비피더스	비피더스
오후 간식				바나나/베지밀	카스타드/베지밀	요플레
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	백미밥/흰죽 시금치된장국 오삼불고기 콩나물무침 치커리유자무침 김치 (596kcal)	백미밥/흰죽 얼갈이된장국 돈육사태찜 꽃맛샐러드 가지양념무침 김치 (599kcal)	백미밥/흰죽 짜장/해물짬뽕국 치킨탕수육/소스 숙갓도토리묵무침 단무지채무침 김치 (600kcal)	백미밥/흰죽 꽃게호박두부된장국 돈육불고기 양배추찜/쌈장 들깨고사리볶음 김치 (597kcal)	백미밥/흰죽 콩가루배추국 닭강정/소스 두부양념조림 청경채무침 김치 (590kcal)	백미밥/흰죽 시금치된장국 훈제오리볶음 감자조림 열무겉절이 김치 (603kcal)
저녁 식단	백미밥/야채죽 소고기육개장국 삼치무우조림 느타리버섯볶음 토란대나물 김치 (596kcal)	백미밥/야채죽 부대찌개 해물동그랑땡 감자조림 열무된장무침 김치 (590kcal)	백미밥/야채죽 느타리버섯된장국 닭도리탕 김가루청포묵무침 숙주나물무침 김치 (591kcal)	백미밥/야채죽 소고기미역국 적어구이 해물전 오이채숙주무침 김치 (598kcal)	백미밥/야채죽 아욱된장국 코다리무우조림 토란대나물 부추오이무침 김치 (585kcal)	백미밥/야채죽 콩나물김치국 떡갈비구이 도라지진미채무침 얼갈이겉절이 김치 (593kcal)
오전 간식	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스
오후 간식	황도	요플레	찐고구마/식혜	망고푸딩	바나나/베지밀	카스타드/베지밀

구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	비빔밥/흰죽 팽이버섯유부국 소민찌/양념장 계란후라이 (콩나물,상추,고사리) 김치 (606kcal)	백미밥/흰죽 시금치된장국 제육김치볶음 콩나물무침 상추오이무침 김치 (600kcal)	카레라이스/흰죽 북어콩나물국 새우까스/타르소스 부추오이무침 팽이버섯겨자무침 김치 (599kcal)	백미밥/흰죽 버섯들깨국 돈육불고기 상추쌈/쌈장 고사리볶음 김치 (601kcal)	백미밥/흰죽 해물모듬무우국 닭볶음탕 브로콜리양념무침 다시마쌈/쌈장 김치 (602kcal)	백미밥/흰죽 아욱된장국 돈사태찜 사각어묵볶음 호박양파볶음 김치 (597kcal)
저녁 식단	백미밥/야채죽 근대된장국 오리불고기 애호박채볶음 부추양파무침 김치 (603kcal)	백미밥/야채죽 들깨감자수제비국 삼치무우조림 숙갓도토리묵무침 건파래볶음 김치 (589kcal)	백미밥/야채죽 개란순두부국 떡갈비구이 숙갓도토리묵무침 오이짬아치무침 김치 (596kcal)	백미밥/야채죽 콩나물국 코다리무우조림 새송이버섯볶음 얼갈이겉절이 김치 (598kcal)	백미밥/야채죽 소고기콩나물해장국 간메리추알조림 멸치조림 청경채무침 김치 (580kcal)	백미밥/야채죽 콩가루배추국 가자미구이 느타리버섯볶음 도라지오이무침 김치 (599kcal)
오전 간식	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스
오후 간식	바나나/베지밀	요플레	찐고구마/식혜	카스타드/베지밀	왕만두/베지밀	망고푸딩
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	백미밥/흰죽 콩나물김치국 제육볶음 계란말이 청경채무침 김치 (603kcal)	백미밥/흰죽 두부청국장찌개 오삼불고기 과일샐러드 고구마순볶음 김치 (595kcal)	백미밥/흰죽 얼갈이된장국 갈치무우조림 양념갯잎지 얼무겉절이 김치 (598kcal)	백미밥/흰죽 근대된장국 코다리무우조림 궁채들깨볶음 애호박양파볶음 김치 (600kcal)	백미밥/흰죽 콩가루배추국 닭살굴소스조림 상추쌈/쌈장 숙주무침 김치 (597kcal)	백미밥/흰죽 두부청국장찌개 돈육김치볶음 궁채들깨볶음 고사리나물 김치 (591kcal)
저녁 식단	백미밥/야채죽 근대된장국 삼치무우조림 마늘쫀표고볶음 애호박양파볶음 김치 (589kcal)	백미밥/야채죽 종합어묵국 훈제오리양배추볶음 미니새송이볶음 무우생채 김치 (596kcal)	백미밥/야채죽 북어콩나물국 임연수무우조림 호박양파볶음 마늘쫀표고조림 김치 (599kcal)	백미밥/야채죽 아욱된장국 새송이전 연근조림 미역줄기볶음 김치 (589kcal)	백미밥/야채죽 시금치된장국 적어구이 애호박양파볶음 건파래볶음 김치 (590kcal)	백미밥/야채죽 닭곰탕 두부동그랑땡 상추오이겉절이 부추양파무침 김치 (604kcal)
오전 간식	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스
오후 간식	카스타드/베지밀	바람떡/증편/바나나	찐빵/베지밀	찐고구마/베지밀	망고푸딩	요플레
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	백미밥/흰죽 소고기육개장국 가자미구이 마늘쫀표고조림 고구마순나물볶음 김치 (601kcal)	백미밥/흰죽 꽃게호박두부된장국 닭볶음탕 우영채볶음 오이무침 김치 (597kcal)	백미밥/흰죽 바지락미역국 제육볶음 새송이볶음 가지양념무침 김치 (598kcal)	백미밥/흰죽 근대된장국 돈수육/새우젓 상추쌈/쌈장 부추무우생채 김치 (590kcal)	백미밥/흰죽 잔치국수 제육불고기 콩나물무침 무우생채 김치 (605kcal)	백미밥/흰죽 닭계장 새우까스/소스 호박양파볶음 토란대나물 김치 (596kcal)
저녁 식단	백미밥/야채죽 얼갈이된장국 훈제오리볶음 호박양파볶음 상추오이겉절이 김치 (595kcal)	백미밥/야채죽 콩나물김치국 계란말이 도토리묵/양념장 얼갈이겉절이 김치 (599kcal)	백미밥/야채죽 아욱된장국 삼치구이 두부양념조림 미역줄기볶음 김치 (596kcal)	백미밥/야채죽 들깨미역국 코다리무우조림 표고버섯볶음 브로콜리숙회/초장 김치 (589kcal)	백미밥/야채죽 두부청국장찌개 오징어양배추볶음 표고버섯조림 참나물겉절이 김치 (579kcal)	백미밥/야채죽 오징어양배추무우국 호박부추전 감자간장조림 얼갈이겉절이 김치 (592kcal)
오전 간식	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스
오후 간식	카스타드/베지밀	망고푸딩	찐고구마/식혜	왕만두/베지밀	바나나/베지밀	요플레

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

※ 원산지 표시 :

쌀(국내산)/배추김치(중국산)/돼지고기(국내산)소고기(호주산)닭,오리(국내산)동태(러시아산)가자미(러시아산)고등어,(노르웨이산)

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