

2026년 10월 식단표

				1(목)	2(금)	3(토)
점 심				쌀밥/잡곡밥 참치김치찌개 가자미구이 단호박조림 상추겉절이 김치/참치야채죽	쌀밥/잡곡밥 미소된장국 닭볶음탕 무생채 알토란들깨찜 김치/생선살야채죽	쌀밥/잡곡밥 버섯된장국 쭈삼불고기 도라지초무침 열무된장나물 김치/쭈꾸미야채죽
저 녁				쌀밥/잡곡밥 호박된장국 돈다짐양배추볶음 맛살볶음 도라지나물 김치/쇠고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 북어채뭇국 소시지전 가오리찜/양념장 건취나물 김치/황태야채죽	
오 전				마차	곡물라떼	보리차
오 후				단호박죽	녹두죽	오예스/식혜
	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
점 심	쌀밥/잡곡밥 미소된장국 카레라이스 단호박찜 무생채 김치/관자야채죽	쌀밥/잡곡밥 김치찌개 간장닭볶음 한식잡채 상추겉절이 김치/계란야채죽	쌀밥/잡곡밥 버섯된장국 봉골레파스타 떡볶이 가지나물 김치/전복야채죽	쌀밥/잡곡밥 동태무국 낙지소면볶음 메추리알장조림 오이소박이 김치/버섯야채죽	쌀밥/잡곡밥 떡국 코다리시래기찜 자반볶음 상추겉절이 김치/전복야채죽	쌀밥/잡곡밥 우동국 카레라이스 새우튀김/칠리소스 마늘쫄무침 김치/단호박야채죽
저 녁		쌀밥/잡곡밥 순두부국 가오리양념찜 도라지 기름볶음 마늘쫄간장조림 김치/두부야채죽	쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 불고기 떡갈비계란부침 쌈배추된장나물 김치/참치야채죽	쌀밥/잡곡밥 청국장 돈사태장조림 고사리나물 애호박볶음 김치/바지락살야채죽		
오 전	단호박고구마차	울무차	검정콩10곡차	마차	곡물라떼	보리차
오 후	팔죽	흑임자죽	고구마죽	단호박죽	녹두죽	요플레/키스타드
	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
점 심	쌀밥/잡곡밥 민대구탕 닭도리탕 감자조림 깻잎간장조림 김치/단호박야채죽	쌀밥/잡곡밥 설렁탕 어묵볶음 콩나물무침 파리고추조림 깍두기/고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 얼갈이된장국 아귀찜 우영잡채 상추겉절이 김치/참치야채죽	쌀밥/잡곡밥 미소된장국 로제스파게티 감자튀김/샐러드 오이소박이 김치/북어야채죽	쌀밥/잡곡밥 쇠고기미역국 족발/부추양파무침 유산슬 야채쌈/쌈장 보쌈김치/계란야채죽	쌀밥/잡곡밥 모시조개맑은탕 돈보쌈/김치 꽃맛샐러드 꼬시래기초무침 김치/표고야채죽
저 녁	쌀밥/잡곡밥 두부된장국 미트볼야채볶음 새송이장조림 부추된장나물 김치/고구마야채죽	쌀밥/잡곡밥 청국장 돈채볶음 비엔나구이 애호박나물 김치/두부야채죽	쌀밥/잡곡밥 들깨무채국 닭도리탕 단호박조림 얼갈이된장나물 김치/단호박야채죽	쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 단호박사태찜 애기송이들깨탕 쪽파무채무침 김치/고구마야채죽	쌀밥/잡곡밥 파송송된장국 해물찜 명엽채볶음 숙음배추된장나물 김치/새우야채죽	
오 전	단호박고구마차	울무차	검정콩10곡차	마차	곡물라떼	보리차
오 후	팔죽	흑임자죽	고구마죽	단호박찜	팔죽	바나나

	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
점심	쌀밥/잡곡밥 황태계란국 대패삼겹숙주볶음 사각어묵볶음 숙음열무된장무침 김치/황태야채죽	쌀밥/잡곡밥 잔치국수 순대부추찜 국물밀떡볶이 오이지무침 김치/두부야채죽	쌀밥/잡곡밥 된장국/김가루 계란후라이/상추겉절이 콩나물/돈채볶음 무생채/호박채 열무김치/전복야채죽	쌀밥/잡곡밥 얼갈이된장국 가오리찜/양념장 콩나물무침 유채된장나물 김치/호키알야채죽	쌀밥/잡곡밥 미니유부우동 카레라이스 새우튀김/칠리소스 무생채 김치/맛살야채죽	쌀밥/잡곡밥 동태탕 야채계란말이 애기새송이장조림 오이소박이 김치/닭살야채죽
저녁	쌀밥/잡곡밥 두부된장국 실치전 유부채콩나물찜 치커리초된장무침 김치/명태알야채죽	쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 고등어구이 열무된장나물 도토리묵무침 김치/표고버섯야채죽	쌀밥/잡곡밥 건해물탕국 당근계란찜 맛살양파볶음 상추겉절이 김치/해물야채죽	쌀밥/잡곡밥 바지락무국 순두부/양념장 새송이볶음 청경채된장나물 김치/새우야채죽	쌀밥/잡곡밥 참치추어탕 소시지전 단배추나물 청포묵김가루무침 김치/참치야채죽	
오전	단호박고구마차	울무차	검정콩10곡차	마차	곡물라떼	보리차
오후	참쌀녹두죽	해물누룽지탕	단호박죽	흑임자죽	팔죽	고구마죽
	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
점심	쌀밥/잡곡밥 오리탕 방어데리야끼구이 브로콜리무침 콩나물무침 김치/고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 감자양파국 돈까스/소스 야채샐러드 오이소박이 김치/계란야채죽	쌀밥/잡곡밥 참치김치찌개 우물고기 가지나물 양배추찜/양념장 김치/관자야채죽	쌀밥/잡곡밥 쇠고기무국 돼지갈비찜 메추리알장조림 유채된장나물 김치/버섯야채죽	쌀밥/잡곡밥 어묵탕 떡볶이 두부조림 세발나물겉절이 김치/생선살야채죽	쌀밥/잡곡밥 오리탕 쭈꾸미초무침 콩나물 오이무침 김치/전복야채죽
저녁	쌀밥/잡곡밥 청국장 콩치무조림 알배추나물 계란장조림 김치/관자야채죽	쌀밥/잡곡밥 돈채애호박국 두부볶음 건새우마늘쫄볶음 참나물겉절이 김치/고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 순두부국 조기구이 도라지들깨볶음 부추겉절이 김치/순두부야채죽	쌀밥/잡곡밥 북어채뭇국 멸치베리볶음 사각어묵간장조림 무우생채 김치/황태야채죽	쌀밥/잡곡밥 건해물탕국 콩치무조림 치킨너겟/머스터드 숙갓나물 김치/바지락살야채죽	
오전	단호박고구마차	울무차	검정콩10곡차	마차	곡물라떼	보리차
오후	흑임자죽	단호박죽	팔죽	흑임자죽	양송이스프	참쌀녹두죽



- * 식 이 : 당뇨식(잡곡밥), 일반식, 죽, 미음을 기본으로 합니다.
- * 원산지 표시 : 쌀(국내산), 김치(국내산), 소고기(호주산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 장어(국내산&수입산), 오징어(국내산), 꽃게(중국산), 낙지(중국산), 조기(중국산), 명태(러시아), 고등어(국내산), 갈치(세네갈)을 사용합니다.
- * 위 메뉴는 수급상태 및 식당사정에 따라 달라질 수 있습니다.
- * 노인평균영양권장량 <한국인영양섭취기준>
: 65세~75세이상 -> 열량 1600~2000 kcal / 단백질 50~70g / 칼슘 600mg