

식단표

2026년 10월

예향데이케어센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3 개천절	
						점심(650kcal /2kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(623kcal /3kcal)	저녁(640kcal /3kcal)	점심(610kcal /2kcal)	저녁(660kcal /3kcal)
						잡곡밥 버섯샤브샤브 오리훈제볶음 메란곤약장조림 오이미역초무침 배추김치	잡곡밥 청국장 단호박카레 해물동그랑땡 배추된장나물 배추김치	강낭콩밥 굴미역국 수육/쌈장 잡채 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 감자수제비국 우렁살아채초무침 단호박굴찜 짜사이채무침 배추김치	잡곡밥 모듬어묵탕 닭감자조림 브로콜리맛살볶음 고춧잎지 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 미트볼비베큐조림 꼬시래기무무침 미니리숙추나물 배추김치
						간식		간식		간식	
						소고기죽		흑임자죽		옥수수죽	
						삶은달걀, 식혜		사인머스켓		붕어빵, 두유	
5 대체공휴일(10.3)		6		7		8		9 한글날		10	
점심(660 kcal /kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(630kcal /3kcal)	저녁(640kcal /3kcal)	점심(620kcal /3kcal)	저녁(630kcal /3kcal)	점심(620kcal /2kcal)	저녁(620kcal /2kcal)	점심(630kcal /3kcal)	저녁(630kcal /2kcal)	점심(660kcal /2kcal)	저녁(620kcal /3kcal)
잡곡밥 얼큰소고기무국 푸삼불고기 새우살호박볶음 매콤콩나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장 코다리무조림 미역줄기맛살볶음 건어주까리나물 배추김치	잡곡밥 굴미역국 해물까스*타르소스 오징어아채초무침 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥 배추된장국 순살아귀찜 툇두부무침 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 육개장 춘천닭갈비 가지매콤볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 미소된장국 미트볼아채볶음 숙주나물 오이미역초무침 배추김치	잡곡밥 맑은순두부황태국 짜장소스 잡채 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 가지미양념구이 브로콜리흑임자무침 느타리버섯볶음 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 간장불고기 실곤약아채무침 알감자조림 배추김치	잡곡밥 낙지연포탕 백순대볶음 고구마조림 콩나물김가루무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 고추잡채 두부조림 얼갈이된장나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 후랑크아채볶음 표고들깨볶음 썩갓두부무침 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
닭영양죽 사과		순두부죽 호박인절미, 결명자차		새우죽 배		계란죽 찐빵, 우유		아채죽 감귤		단호박죽 단팥빵, 두유	
12		13		14		15		16		17	
점심(630kcal /3kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(670kcal /3kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(650kcal /3kcal)	저녁(610kcal /3kcal)	점심(620kcal /2kcal)	저녁(630kcal /3kcal)	점심(630kcal /2kcal)	저녁(640kcal /2kcal)	점심(620kcal /3kcal)	저녁(610kcal /3kcal)
잡곡밥 맑은순두부탕 버섯불고기 오이미역초무침 열무된장나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 콩치김치조림 무나물 새송이파프리카볶음 백김치	잡곡밥 짬뽕국 순살돈까스*소스 애느타리버섯볶음 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥 배추된장국 우렁살아채초무침 미역줄기맛살볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 오삼불고기 겉채 미니리무생채 배추김치	잡곡밥 경상도식소고기무국 손만두 호박찜국나물 고구마조림 배추김치	잡곡밥 북어계란국 춘천닭갈비 표고버섯볶음 툇두부무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 너비아니조림 해물부추전 실곤약아채무침 배추김치	잡곡밥 유부장국 마파두부 오이도라지초무침 감자채볶음 배추김치	잡곡밥 굴미역국 코다리무조림 브로콜리흑임자무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 모듬어묵탕 제육김치볶음 천사채샐러드 열무나물 백김치	잡곡밥 근대된장국 순대아채볶음 단호박굴찜 꼬시래기무무침 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
소고기죽 카스텔라, 우유		흑임자죽 사과대추		옥수수죽 옥수수		버섯죽 단감		아채죽 피자, 제로콜라		계란죽 방울토마토	

19		20		21		22		23		24	
점심(650kcal /3kcal)	저녁(610kcal /2kcal)	점심(630kcal /3kcal)	저녁(633kcal /2kcal)	점심(655kcal /3kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(660kcal /3kcal)	저녁(620kcal /2kcal)	점심(650kcal /2kcal)	저녁(630kcal /3kcal)	점심(660kcal /3kcal)	저녁(620kcal /2kcal)
잡곡밥 육개장 오리훈제볶음 오이맛살냉채 얼갈이된장나물 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 떡갈비마늘간장조림 호박적국나물 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 맑은순두부탕 탕수육*소스 가지매콤볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 청국장 하이라이스 옥수수김치전 새송이파프리카무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 춘천닭갈비 표고버섯볶음 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 배추된장국 가지미양념구이 브로콜리맛살볶음 풋새콤무침 배추김치	잡곡밥 호박감자된장국 오삼볼고기 잡채 멕시코샐러드 배추김치	잡곡밥 소고기무국 떡갈비알마늘간장조림 청포묵흑임자무침 고사리나물 콩나물김가루무침 배추김치	잡곡밥 굴미역국 고추잡채 오이도라지초무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 곤이알탕 해물동그랑땡전 새송이부추초무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 순살아귀찜 감자채파망볶음 얼갈이된장나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 미파두부 중국식오이무침 무나물 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
닭영양죽 감귤		순두부죽 호두과자,우유		새우죽 샤인머스켓		계란죽 고구마,두유		아채죽 바나나		단호박죽 요플레	
26		27		28		29		30		31	
점심(680kcal /3kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(670kcal /3kcal)	저녁(640kcal /3kcal)	점심(655kcal /3kcal)	저녁(630kcal /3kcal)	점심(660kcal /3kcal)	저녁(620kcal /2kcal)	점심(655kcal /3kcal)	저녁(630kcal /2kcal)	점심(620kcal /3kcal)	저녁(620kcal /3kcal)
잡곡밥 군대된장국 안동찜닭 오이부추무침 새송이굴소스볶음 배추김치	잡곡밥 경상도식소고기무국 코다리무조림 옥수수계란찜 열무나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 생선까스/타르소스 표고버섯볶음 감자매콤조림 배추김치	잡곡밥 열무된장국 고추잡채 꼬시래기무무침 청포묵부추무침 배추김치	잡곡밥 모듬어묵탕 오리훈제볶음 잡채 얼갈이된장나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 산적파인애플조림 미역줄기맛살볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 호박감자된장찌개 오삼볼고기 애너타리버섯볶음 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 콩나물두부국 공치김치조림 단호박꿀찜 아주까리나물 백김치	강낭콩밥 굴미역국 수육/쌈장 오징어아채초무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 곤이알탕 돈사태단호박조림 실곤약아채무침 배추된장무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 미파두부 가지매콤볶음 콩나물김가루무침 배추김치	잡곡밥 유부장국 순대아채볶음 새송이파프리카볶음 시금치나물 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
소고기죽 쿠키,두유		흑임자죽 사과		옥수수죽 범만주,우유		버섯죽 배		아채죽 붕어빵,제로콜라		계란죽 샤인머스켓	

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