

식단표

2026년 10월

드림주야간보호센터

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침식단					잡곡밥/흰죽 맑은유부국 비엔나구이&케찹 미역줄기무침 달콤돌자반 배추김치 (580kcal)	잡곡밥/흰죽 사골우거지국 떡갈비데리야끼 들깨무나물 오징어젓맛살무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 고추장잡채어묵조림 숙주나물 도시락김 배추김치 (614kcal)
점심식단					잡곡밥/죽 근대된장국 소불고기 무나물(들깨가루) 양파장아찌 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 등뼈해장국 도토리묵무침 한식잡채 고사리나물 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 된장국 파리계란장조림 햄감자채볶음 도라지무침 배추김치 (722kcal)
저녁식단					잡곡밥/죽 얼갈이된장국 계란찜 호박나물 미역줄기나물 배추김치 (778kcal)	잡곡밥/죽 김치콩나물국 두부양념조림 가지나물 파래자반무침 배추김치 (802kcal)	잡곡밥/죽 김치콩나물국 짜장 통살탕수육&소스 단무지채무침 배추김치 (801kcal)

구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
아침식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 미트볼케찹조림 호박나물 조개젓무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 동태살무조림 토란대나물 달콘돌자반 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 참치감자조림 미역줄기들깨볶음 짬뽕무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 돈채야채볶음 들개고사리나물 오복지무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 토마토스크램블 표고버섯볶음 도시락김 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 계란부추국 치킨너겟&머스터드 매콤어묵양배추볶음 간장깻잎지 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 베이컨양배추볶음 고구마순나물 오징어젓게살무침 배추김치 (585kcal)
점심식단	잡곡밥/죽 유부국 돈육 두루치기 청포묵김가루무침 브로콜리숙회 배추김치 (715kcal)	잡곡밥/죽 버섯육개장 카레 가지볶음 양파장아찌 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/죽 아욱국 수육 무우생채 미역줄기볶음 배추김치 (719kcal)	찰밥/죽 동태탕 고등어무조림 오징어김치전(갈아서) 양배추찜 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 청국장찌개 돼지불고기(간장양념) 연근샐러드 청경채나물 배추김치 (722kcal)	잡곡밥/죽 조갯살미역국 코다리무조림 서리태콩조림 가지나물 배추김치 (738kcal)	잡곡밥/죽 콩나물국 코다리강정 병아리콩조림 얼갈이된장나물 배추김치 (723kcal)
저녁식단	잡곡밥/죽 순두부국 삼치엿장구이 단호박범벅 콩나물무침 배추김치 (631kcal)	잡곡밥/죽 근대된장국 야채계란찜 어묵채볶음 무우나물(들깨가루) 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/죽 미역국 두부부침(양념장) 콩나물무침(하얗게) 무생채(하얗게새콤달콤) 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/죽 김치콩나물국 돼지고기장조림 청포묵(양념간장) 새송이볶음 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/죽 감자호박국 코다리간장조림 썩갓두부깨무침 김자반 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/죽 계란파국 카레 메추리알감자조림 양파장아찌 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/죽 시래기맑은국 두부버섯스테이크 고구마조림 들깨무나물 배추김치 (622kcal)

구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
아침식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 어묵메추리알조림 미역줄기볶음 간장깻잎지 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 햄야채볶음 단호박조림 마늘쫄장아찌 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 유부팽이국 두부참치조림 새우살브로콜리볶음 새송이장아찌 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 계란장조림 감자채볶음 오징어젓무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 감자호박국 돈채피망볶음 시래기지짐 짬지무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 새우살무국 비엔나케첩조림 감자카레볶음 목이버섯장아찌 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 들깨무채국 닭살간장볶음 알감자간장조림 비트무피클 배추김치 (585kcal)
점심식단	잡곡밥/죽 닭개장 매콤제육불고기 오코노미야끼 무생채 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 사골우거지국 삼치데리야끼구이 연근튀김 취나물무침 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/죽 해물계란국 가라아게 도라지양파무침 제철나물 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 돈육김치찌개 닭볶음탕 고구마샐러드 숙주냉채 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 바지락순두부국 두부버섯불고기 단호박튀김 시금치깨나물 배추김치 (722kcal)	잡곡밥/죽 소고기배추국 오징어돈육볶음 브로콜리프리타타 오이지무침 배추김치 (738kcal)	잡곡밥/죽 황태해장국 가자미무조림 호박전 브로콜리유자무침 배추김치 (723kcal)
저녁식단	잡곡밥/죽 황태무채국 두부완자조림 단호박사라다 파래김무침 배추김치 (633kcal)	잡곡밥/죽 두부계란국 돈육떡찜 고구마견과조림 청경채나물무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/죽 근대맑은국 닭살간장찜 연근검은깨조림 콩나물무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/죽 얼갈이두부국 두부간장조림 어묵채간장볶음 열무된장나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/죽 우거지맑은국 돈육연근조림 들깨고사리나물 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/죽 새우살두부국 닭살유자청조림 올방개묵흑임자무침 들깨무나물 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/죽 된장국 바싹불고기 칠리두부강정 얼갈이된장나물 배추김치 (622kcal)

구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
아침식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 해물완자전 무들깨볶음 블루베리무피클 배추김치 (598kcal)	잡곡밥/흰죽 두부새우젓국 두부스테이크조림 마늘쫄볶음 치자무피클 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물맑은국 고등어무조림 청경채나물 유자무피클 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 황태계란두부국 맛살계란볶음 단호박견과조림 간장무장아찌 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 시래기된장국 떡갈비구이&소스 호박새우젓볶음 된장깻잎지 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 감자미역국 참치두부조림 브로콜리두부무침 고소한파래자반 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 맑은순두부국 베이컨감자볶음 청경채참깨무침 김부각 배추김치 (585kcal)
점심식단	잡곡밥/죽 된장국 수육&새우젓 메추리알샐러드 제철나물무침 배추김치 (716kcal)	잡곡밥/죽 어묵김치국 훈제오리단호박볶음 청포묵탕평채 깻잎순나물 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/죽 소고기토란국 소고기장조림 고구마튀김 청경채참깨나물 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 콩비지찌개 닭가슴살유리기 수제표고탕수 열무된장무침 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 닭살미역국 동태살탕수 메밀묵김무침 무말랭이유자무침 배추김치 (722kcal)	잡곡밥/죽 감자고추장국 돈육고추장불고기 청포묵김가루무침 부추무생채 배추김치 (738kcal)	잡곡밥/죽 우렁된장국 안동찜닭 두부부침&양념장 숙주겨자무침 배추김치 (723kcal)
저녁식단	잡곡밥/죽 소고기감자국 닭살메추리알조림 단호박콩샐러드 간장무초절임 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/죽 북어계란국 삼치된장조림 연근참깨무침 유자무채무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/죽 배추맑은국 닭살버섯조림 곤약우영볶음 파프리카무초절임 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/죽 들깨배추국 고등어감자조림 고구마흑임자무침 매실무장아찌무침 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/죽 콩나물계란국 돈육곤약볶음 곤약메추리알조림 고추장깻잎무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/죽 유부국 소고기메추리알조림 우영채간장볶음 다시마채무침 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/죽 감자새우젓국 코다리감자조림 브로콜리콘샐러드 톳무무침 배추김치 (622kcal)

구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
아침식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 돈육장조림 참나물무침 다시마부각 배추김치 (591kcal)	잡곡밥/흰죽 들깨무국 계란말이 애호박들깨볶음 오징어젓맛살무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 어묵야채볶음 얼갈이나물 낙지젓무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 소고기대파무국 닭가슴살데리야끼 토란대들깨볶음 간장고추지 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 두부계란지짐 버섯깻잎들깨무침 매실장아찌무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 미역국 미니돈가스&소스 시금치나물 양파장아찌 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 홍합살무국 콩치김치조림 무나물 무장아찌채무침 배추김치 (585kcal)
점심식단	잡곡밥/죽 소고기콩나물국 순살아귀찜 두부스틱조림 썩갓두부무침 배추김치 (714kcal)	잡곡밥/죽 황태미역국 떡갈비파채구이 감자전 미역초무침 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/죽 얼갈이사골국 닭살크림조림 단호박계란찜 도라지유자청무침 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 닭살감자국 고등어된장조림 새우볼튀김 오이부추무침 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 동태무국 돈육사태찜 두부구이강정 얼갈이겉절이 배추김치 (722kcal)	잡곡밥/죽 새우젓두부국 오리주물럭 떡강정 참나물겉절이 배추김치 (738kcal)	잡곡밥/죽 쇠고기무채국 코다리무조림 어묵잡채 청포묵부추무침 배추김치 (723kcal)
저녁식단	잡곡밥/죽 황태유부국 소고기단호박찜 감자견과조림 미역줄기초무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/죽 청경채두부국 닭살데리야끼볶음 곤약감자조림 참나물깨무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/죽 된장국 가자미두부조림 단호박유자무침 청경채들깨무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/죽 홍합살미역국 소고기두부조림 고구마채볶음 얼갈이참깨나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/죽 두부콩나물국 오리채소간장볶음 우엉들깨조림 취나물깨무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/죽 감자복어국 닭살감자조림 단호박범벅 무채매실무침 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/죽 새우살미역국 오리데리야끼볶음 감자카레조림 도라지들깨무침 배추김치 (622kcal)

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

※ 주식회사 골든존 제공 식단표