

2026년10월 식단표

대전요양원주간보호

구 분				10월 01일	10월 02일	10월 03일	10월 04일
조식				보리밥 콩나물국 돈장조림 청경채볶음 파래무침	차조밥 어묵국 명란계란찜 표고볶음 오복지	흰밥 미역국 오리훈제볶음 고사리들깨볶음 오이피클	흰밥 양송이스프 연두부찜 느타리들깨볶음 파래무침
중식				흰밥 순두부김치국 훈제돈육볶음 양상추샐러드 감자조림	흰밥 카레 소시지볶음 단무지 파프리카무침	검정쌀밥 아욱된장국 갈치구이 김구이 가지나물	현미밥 근대된장국 닭고구마볶음 상추겉절이 호박볶음
석식				수수밥 근대된장국 닭봉튀김 숙주나물 브로콜리맛살볶음	현미밥 배추된장국 소불고기 열갈이배추무침 무생채	보리밥 북어계란국 다진소고기볶음 찜만두 열무된장무침	수수밥 육개장 어묵꽃맛살볶음 도토리묵무침 무나물
구 분	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일	10월 11일
조식	보리밥 어묵국 다진돈육볶음 숙주나물 김자반	검정쌀밥 소고기무국 연두부찜 감자조림 명란젓	현미밥 양송이스프 다진소고기볶음 브로콜리맛살볶음 오복지	흰밥 아욱된장국 계란찜 가지나물 김자반	기장밥 미역국 너비아니구이 도토리묵무침 파래무침	보리밥 물만두계란국 소고기장조림 양배추된장무침 더덕지	흰밥 양송이스프 야채계란찜 호박새우젓볶음 단무지
중식	흰밥 된장찌개 조기구이 청표묵무침 깻순볶음	자장면 어묵볶음 단무지 청경채나물 요플레	수수밥 북어콩나물국 묵살김치조림 양상추샐러드 호박새우젓볶음	검정쌀밥 어묵국 텐더치킨 맛살숙주겨자무침 오이피클	현미밥 닭곰탕 연두부찜 아삭이고추무침 열갈이된장무침	검정쌀밥 배추된장국 고등어카레구이 숙주나물 감자샐러드	현미밥 북어콩나물국 소고기표고볶음 치커리무침 어묵볶음
석식	현미밥 계란국 소불고기 알배추된장무침 감자샐러드	보리밥 열무된장국 제육볶음 양장피잡채 콩나물무침	기장밥 순두부김치국 생선까스 오이무침 느타리들깨볶음	현미밥 감자들깨국 돈갈비찜 마늘쫄볶음 열무된장무침	흰밥 시래기된장국 돈육굴소스볶음 표고버섯볶음 시금치나물	현미밥 물오징어무국 오리훈제야채볶음 무나물 김구이	기장밥 아욱된장국 닭감자볶음 오이무침 느타리볶음
구 분	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일	10월 18일
조식	검정쌀밥 소고기무국 떡갈비야채볶음 도토리묵,양념장 명란젓	기장밥 시래기된장국 다진소고기볶음 청경채나물 파래무침	보리밥 감자들깨국 계란찜 호박볶음 김자반	수수밥 양송이스프 연두부찜 표고버섯볶음 단무지	검정쌀밥 아욱된장국 소불고기 콩나물무침 감자샐러드	흰밥 물만두계란국 다진돈육볶음 무나물 더덕지	보리밥 양송이스프 연두부찜 감자조림 명란젓
중식	보리밥 배추된장국 돈갈비찜 잡채 고사리볶음	소고기미역국 조기구이 맛살숙주겨자무침 단호박샐러드 흰밥	북어콩나물국 오리훈제호박볶음 청포묵무침 열무된장무침 현미밥	배추된장국 닭볶음 숙주나물 마늘쫄볶음 기장밥	감자들깨국 제육볶음 상추겉절이 고사리볶음 보리밥	시래기된장국 갈치구이 호박볶음 오이피클 기장밥	검정쌀밥 소고기미역국 닭봉튀김 숙주나물 치커리겉절이
석식	차조밥 어묵국 모듬전 가지나물 상추겉절이	순두부김치국 어묵볶음 콩나물무침 깻순볶음	시금치된장국 돈육장조림 양배추된장무침 오이무침	어묵국 돈까스 가지나물 브로콜리쌈장무침	소고기무국 어묵꽃맛살볶음 계란장조림 느타리볶음	육개장 날치알계란찜 파프리카무침 파래무침	현미밥 북어계란국 묵살야채볶음 양배추된장무침 김자반
구 분	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일	10월 25일

조식	기장밥 근대된장국 너비아니구이 얼갈이된장무침 단호박샐러드	흰밥 미역국 소불고기 고사리볶음 김자반	검정쌀밥 양송이스프 떡갈비아채볶음 깻순볶음 더덕지	보리밥 북어포무국 다진소고기볶음 호박볶음 고추지	검정쌀밥 콩나물국 오리훈제버섯볶음 고사리볶음 김자반	현미밥 양송이스프 연두부찜 청포묵무침 명란젓	흰밥 물만두계란국 너비아니구이 호박볶음 파래무침
중식	수수밥 콩나물김치국 콩치켄시래기조림 도토리묵,양념장 어묵채볶음	현미밥 어묵국 텐더치킨 오이무침 콩나물무침	잔치국수 차돌박이구이 호박볶음 김치무침 요플레	현미밥 순대국 계란찜 치커리겉절이 오복지무침	흰밥 시래기된장국 양장피잡채 어묵꽃맛살볶음 가지나물	기장밥 무채새우젓국 돈갈비찜 콩나물무침 오이무침	보리밥 청국장찌개 제육볶음 치커리겉절이 숙주나물
석식	보리밥 들깨감자국 돈육굴소스볶음 가지나물 브로콜리숙회	수수밥 배추된장국 수제소시지볶음 마늘쫄볶음 호박부침개	차조밥 열무된장국 돈장조림 청경채굴소스볶음 우영조림	기장밥 아욱된장국 닭감자탕 느타리볶음 근대된장무침	보리밥 미역국 고등어카레구이 시금치나물 표고버섯볶음	수수밥 감자들깨국 닭봉튀김 양배추샐러드 깻순볶음	수수밥 시래기된장국 닭고구마볶음 무나물 김구이
구분	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일	
조식	보리밥 어묵국 돈육장조림 얼갈이된장무침 더덕지	검정쌀밥 쪽파유부국 야채계란찜 표고볶음 파래무침	기장밥 배추된장국 다진돈육볶음 참나물 단호박샐러드	흰밥 감자들깨국 어묵피망볶음 호박새우젓볶음 고추지	보리밥 소고기무국 너비아니구이 청경채나물 깻잎지	현미밥 근대된장국 날치알계란찜 감자조림 파래무침	
중식	현미밥 들깨버섯국 목살야채볶음 도토리묵무침 마늘쫄볶음	찰밥 아욱된장국 코다리조림 김구이 느타리들깨볶음	수수밥 콩나물김치국 조기구이 양배추된장무침 오이피클	검정쌀밥 소고기미역국 닭볶음탕 콩나물무침 고사리볶음	기장밥 된장찌개 생선까스 양상추샐러드 느타리볶음	현미밥 콩나물국 돈육갈비찜 시금치나물 더덕지	
석식	차조밥 열무된장국 해물완자전 감자조림 브로콜리맛살볶음	흰밥 소고기무국 어묵잡채 연두부찜 아삭이고추무침	보리밥 북어계란국 소고기버섯볶음 상추겉절이 무나물	현미밥 열무된장국 제육볶음 해물파전 단무지	수수밥 물만두계란국 두부조림 김구이 연근조림	기장밥 북어계란국 갈치조림 가지나물 브로콜리숙회	

★소고기:호주, 소국:국산 돈육:국산, 오리고기:국산, 닭고기:국산, 쌀,현미,흑미:국산 배추김치(배추:국산,고춧가루,국산),두부(콩):외국,오징어:국산

조기:중국산 동태,코다리:러시아산 고등어:노르웨이,국산 갈치:세네갈 소갈비:미국 닭봉튀김:태국 소시지(돈,계육:국산)훈제돈육:미국

너비아니(돈:수입) 떡갈비(돈:국산)★조리실 사정으로 식단은 변경될수 있습니다 ★매끼김치제공