



10월 1주차 식단

기관명: 청남주간보호센터

발행일: 2026. 9. 18.

작성자: 차은선, 임유빈

일반식(4찬)

○ 백미밥↔잡곡밥, 배추김치↔김치류 변경 가능

○ 저작 및 연하정도에 따라 죽식으로 변경 가능

○ 알레르기 유발식품 표기는 식단 및 조리지시서에서 확인 가능

일자					10/1(목)	10/2(금)	10/3(토) 개천절
조식					잡곡밥 순댓국 차돌박이양파볶음 양송이버섯조림 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥 바지락국 미트볼조림 메추리알샐러드 깻잎나물무침 배추김치	잡곡밥 무쌈국 닭살피망볶음 으깬두부부추무침 감자조림 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)					705/26	643/28	605/25
중식					잡곡밥 달걀국 안동찜닭 도토리묵무침 궁채나물볶음 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 오삼불고기 콩나물무침 모듬쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 잔치국수 너비아니조림 오이유자청무침 김구이 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)					539/30	511/23	663/20
석식					잡곡밥 애호박된장국 새우살굴소스볶음 연근튀김 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 북엇국 훈제오리구이 &머스타드소스 미역줄기볶음 마늘장아찌 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 코다리양념찜 팽이버섯볶음 청경채나물무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)					605/22	570/31	601/51
간식1							
열량(Kcal)/단백질(g)					89/1	132/3	43/1
간식2					견과류&매실차	바람떡&결명자차	카스테라&우유
열량(Kcal)/단백질(g)					79/2	114/3	330/10
죽식	조식				흰죽	흰죽	흰죽
	중식				게살죽	채소김죽	참치죽
	석식				유부채소죽	고사리죽	녹두죽

원산지 표기	밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		콩		쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젓소) 표기		돼지고기	닭고기	오리고기	
	백미	잡쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	두부							
	산	산	산	산	산	산	산	산	산		산	산	산	
	수산물				가공품 농축산·수산물	순대	게맛살	미트볼		훈제오리	너비아니		참치	
	오징어		코다리			돈혈				오리고기			다랑어	
	산		산				산	산	산	산	산	산	산	산

원산지 표기	밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		콩		*국내산은 (한우/육우/젖소) 표기		돼지고기	닭고기	오리고기	
	백미	찰쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	두부	순두부						
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산		
	수산물					가공품 농축산 · 수산물	돈까스	게맛살	참치	어묵	햄(부대찌개)	소시지(부대찌개)	너비아니	
	오징어	코다리	주꾸미											
	산	산	산	산	산		산	산	산	산	산	산	산	산



기관명: 청남주간보호센터

발행일: 2026. 9. 18.

작성자: 차은선, 임유빈

10월 4주차 식단

일반식(4찬)

○ 백미밥↔잡곡밥, 배추김치↔김치류 변경 가능

○ 저작 및 연하정도에 따라 죽식으로 변경 가능

○ 알레르기 유발식품 표기는 식단 및 조리지시서에서 확인 가능

일자	10/18(일)	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)
조식		잡곡밥 들깨무춧국 온두부찜&양념장 진미채볶음 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 달걀찜국 쇠불고기 병아리콩조림 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 얼큰콩나물국 닭고기볶음 맛살채소무침 파리고추찜 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 달걀장조림 고사리볶음 근대나물무침 배추김치	잡곡밥 모듬버섯국 돈채볶음 연근조림 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 홍합살뭉국 베이컨스크램블에그 잔멸치볶음 청경채나물무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)		556/28	646/31	649/27	576/23	541/21	526/30
중식		잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 팽이버섯볶음 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 훈제오리찜 무쌈 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 미소장국 주꾸미채소조림 양념깻잎지 궁채나물볶음 배추김치	잡곡밥 뼈없는돈육감자탕 두부강정 사각어묵볶음 상추무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 쇠고기찜스테이크 미역줄기볶음 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 닭칼국수 연두부&참깨드레싱 맛살볶음 김구이 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)		627/21	561/24	520/23	612/26	591/20	721/30
석식		잡곡밥 얼갈이된장국 삼치양념찜 애호박전 마늘종볶음 배추김치	잡곡밥 어묵국 돈맥적구이 양파장아찌 세발나물무침 배추김치	잡곡밥 황태채국 차돌박이숙주볶음 가지양념찜 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 유부뭇국 오리주물럭 도토리묵무침 콩가루부추찜 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 적어구이 애호박볶음 건파래무침 배추김치	잡곡밥 연포탕 돈육김치찜 궁채나물볶음 실곤약채소무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)		528/24	633/26	619/27	582/22	528/34	615/30
간식1							
열량(Kcal)/단백질(g)		75/2	38/0	128/4	43/1	126/6	72/1
간식2		증편&대추차	찐고구마&우유	크래커&올무차	단팥빵&우유	백설기&녹차	호밀빵&우유
열량(Kcal)/단백질(g)		221/3	254/5	195/3	224/8	165/3	195/8
죽식	조식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
	중식	홍합살죽	미역된장죽	단호박죽	옥수수죽	콩나물죽	녹두죽
	석식	유부채소죽	흰살생선죽	들깨채소죽	해물죽	두부채소죽	부추새우살죽

원산지 표기	밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		콩				쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젓소) 표기			돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	잡쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	두부	순두부	콩비지	연두부	산			산	산	산
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산			산	산	산
	수산물				가공품 농축산·수산물		순대	해물완자	베이컨		진미채	훈제오리	어묵	게맛살		
	주꾸미	오징어	조피볼락(적어)	낙지			돈절									
	산	산	산	산			산	산	산		산	산	산	산	산	산

10월 5주차 식단

일반식(4찬)

- 백미밥↔잡곡밥, 배추김치↔김치류 변경 가능
- 저작 및 연하정도에 따라 죽식으로 변경 가능
- 알레르기 유발식품 표기는 식단 및 조리지시서에서 확인 가능

발행일: 2026. 9. 18.	작성자: 차은선, 임유빈
-------------------	---------------

	10/27(화)	10/28(수)	
--	----------	----------	--

조식		잡곡밥 북엇국 돈육불고기 마늘종볶음 김구이&양념장 배추김치	잡곡밥 완자탕 가자미양념조림 감자양파볶음 열무나물무침 배추김치	잡곡밥 애호박젓국 쇠고기채소볶음 불어목조림 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 매생이국 닭날개구이 북어포무침 무생채 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 마파두부 가지볶음 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 온도토리묵국 섭산적 연근조림 깻잎순나물무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)		597/34	643/24	656/25	594/38	535/18	593/21
중식		잡곡밥 설렁탕&소면 두부김치볶음 멸치고추장조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 우렁된장국 닭볶음탕 우엉채볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 두부조림 연근튀김 치커리겉절이 배추김치	잡곡밥 차돌박이된장찌개 메추리알피망볶음 도라지양념구이 김자반무침 배추김치	잡곡밥 들깨배춧국 오징어조림 부추전 아삭이고추무침 배추김치	잡곡밥 버섯된장국 순살찜닭 맛살볶음 청경채겉절이 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)		561/26	522/24	579/15	629/24	659/33	543/33
석식		잡곡밥 짬뽕국 훈제오리구이 늪은호박조림 채소스틱&쌈장 배추김치	잡곡밥 유부맑은국 채소달걀찜 매콤떡볶이 납작만두채소무침 배추김치	잡곡밥 바지락국 돼지고기수육 알배추&쌈장 취나물볶음 배추김치	잡곡밥 콩나물국 삼치데리야끼조림 표고버섯볶음 브로콜리숙회&초장 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 대패삼겹살볶음 천사채샐러드 시금치나물무침 배추김치	잡곡밥 참치김치국 치즈달걀말이 애호박볶음 세발나물무침 배추김치
열량(Kcal)/단백질(g)		680/29	616/21	575/29	524/22	686/22	551/26
간식1							
열량(Kcal)/단백질(g)		69/1	75/2	52/1	128/4	126/6	89/1
간식2		과배기&우유	견과류&오미자차	맘모스빵&우유	찐감자&보리차	쌀과자&대추차	인절미&우유
열량(Kcal)/단백질(g)		251/7	100/2	256/8	96/3	105/1	213/7
죽식	조식	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
	중식	참치죽	게살죽	낙지죽	잔멸치채소죽	김죽	김치죽
	석식	흑임자죽	쇠고기죽	느타리버섯죽	고사리죽	조갯살죽	연두부채소죽

[illegible]