2026년 10월분 어르신 식단표

일자					1(목)	2(금)	3(토)
점심	※ 쇠고기 : 국내산, 쌀 : 국내산, 김치 : 국내산, 돼지고기·닭고기 : 국내산 ※ 식단표는 당일 사정에 따라 대체식품군으로 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사는 고혈압 당뇨 어르신들을 위하여 저염식으로 제공합니다. (필요시 간장 제공) ※ 당뇨식 : 남종열, 양수능 어르신(식사량 조절하여 제공)				혼합잡곡밥 바지락미역국 닭갈비 실곤약야채무침 청경채나물 배추김치/657kcal	혼합잡곡밥 우거지된장국 아귀콩나물찜 토란대들깨볶음 도토리묵/양념장 배추김치/669kcal	혼합잡곡밥 북어채무국 버섯소불고기 연근조림 콩나물무침 배추김치/665kcal
저녁					혼합잡곡밥 콩가루배춧국 훈제오리부추무침 알감자조림 쪽파무침 배추김치/576kcal	혼합잡곡밥 순두부찌개 오징어어묵볶음 브로콜리초장무침 무나물볶음 배추김치/564kcal	혼합잡곡밥 참치김치찌개 닭다리살데리야끼조림 고사리볶음 해초샐러드 배추김치/565kcal
간식					요플레	시루떡	단팥빵/우유
일자	4(일)	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
점심	혼합잡곡밥 시금치된장국 돈수육/쌈장 미역나물 미나리무생채 배추김치/649kcal	혼합잡곡밥 소고기토란국 새우까스/콘마요소스 골뱅이무침 애호박볶음 배추김치/660kcal	혼합잡곡밥 육개장 삼치무조림 해파리냉채 느타리버섯볶음 배추김치/649kcal	혼합잡곡밥 어묵쑥갓탕 안동찜닭 청포묵김무침 매콤콩나물무침 배추김치/657kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 돈육팽이불고기 살사후실리샐러드 청경채나물 배추김치/660kcal	혼합잡곡밥 부대찌개 칠리새우볶음 볼어묵조림 꼬시래기무침 배추김치/659kcal	혼합잡곡밥 사골우거지국 코다리강정 양상추황도샐러드 깻잎나물 배추김치/647kcal
저녁	혼합잡곡밥 소고기감자국 조기구이 방울양배추볶음 건파래부추무침 배추김치/570kcal	혼합잡곡밥 순두부맑은탕 백순대볶음 피쉬볼조림 참나물무침 배추김치/565kcal	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 오리불고기 들깨궁채나물 근대나물무침 배추김치/585kcal	혼합잡곡밥 사골만둣국 녹두전 아몬드멸치조림 오이나물 배추김치/576kcal	혼합잡곡밥 두부김칫국 닭봉조림 감자샐러드 비타민나물 배추김치/575kcal	혼합잡곡밥 파송송계란국 닭안심꽈리조림 브로콜리야채볶음 마늘쫑깐마늘지무침 배추김치/570kcal	혼합잡곡밥 단호박새우젓국 바비큐폭찹 아몬드멸치볶음 청경채사과무침 베추김치/580kcal
간식	오렌지	영양떡	비피더스	군만두	사과	인절미	계란토스트
일자	11(일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
점심	혼합잡곡밥 도토리묵채국(온) 새우까스/콘마요소스 골뱅이무침 애호박볶음 배추김치/657kcal	혼합잡곡밥 육개장 삼치무조림 해파리냉채 느타리버섯볶음 배추김치/649kcal	혼합잡곡밥 감자고추장찌개 오징어볶음 야채계란찜 무생채 배추김치/659kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 돈육팽이불고기 살사후실리샐러드 청경채나물 배추김치/660kcal	혼합잡곡밥 건새우아욱국 쭈돈불고기 양배추찜/쌈장 콩나물파채무침 배추김치/658kcal	혼합잡곡밥 김치콩나물국 단호박갈비찜 한식잡채 더덕배초무침 배추김치/670kcal	혼합잡곡밥 순두부찌개 오삼불고기 계란찜 표고버섯볶음 배추김치/660kcal
저녁	혼합잡곡밥 순두부맑은탕 순대볶음 피쉬볼조림 참나물무침 배추김치/565kcal	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 오리불고기 들깨궁채나물 근대나물무침 배추김치/585kcal	혼합잡곡밥 부추계란국 닭살짜장볶음 두부쑥갓무침 궁채절임 배추김치/564kcal	혼합잡곡밥 두부김칫국 닭봉조림 감자샐러드 비타민나물 배추김치/575kcal	혼합잡곡밥 올갱이된장국 닭가슴살컬리볶음 고구마조림 무말랭이무침 배추김치/575kcal	혼합잡곡밥 호박두부새우젓국 가자기무조림 오미산적구이 비타민나물 배추김치/600kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 돈사태김치찜 건새우마늘쫑볶음 부추겉절이 배추김치/570kcal
간식	후레쉬베리/우유	두유	샤인머스켓	오예스/요쿠르트	단팥빵/우유	바나나	요플레
일자	18(일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
점심	혼합잡곡밥 가쓰오유부장국 짜장소스 생선까스/타르소스 도라지오이무침 배추김치/658kcal	혼합잡곡밥 순댓국 김치메밀전병 황도샐러드 오이고추된장무침 석박지/638kcal	혼합잡곡밥 시금치된장국 콩나물불고기 오징어김치전 공심채나물 배추김치/649kcal	혼합잡곡밥 동태찌개 야채고로케/케첩 계란장조림 꽈리고추무침 배추김치/639kcal	혼합잡곡밥 감자고추장찌개 파인함박스테이크 베이컨호박볶음 흑임자샐러드 배추김치/630kcal	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 소고기표고찜 어묵피망볶음 고구마맛탕 배추김치/658kcal	혼합잡곡밥 들깨버섯탕 닭갈비 메밀면야채무침 숙주나물무침 배추김치/634kcal
저녁	혼합잡곡밥 콩비지찌개 닭다리살피망조림 콘샐러드 열무나물 배추김치/563kcal	혼합잡곡밥 오징어콩나물국 돈사태무조림 옛날소시지전/케찹 취나물볶음 배추김치/590kcal	혼합잡곡밥 버섯두부맑은국 우삼겹배추찜 콩나물맛살냉채 무짠지무침 배추김치/585kcal	혼합잡곡밥 소고기묵국 동그랑땡전 사색어묵볶음 가지양파볶음 배추김치/591kcal	혼합잡곡밥 새우살계란국 갈치무조림 다시마채오이무침 두부쑥갓무침 배추김치/599kcal	혼합잡곡밥 유부근대된장국 꼬마돈까스/소스 두부조림 마늘쫑맛살볶음 배추김치/573kcal	혼합잡곡밥 만두김치찌개 고등어조림 그린샐러드/포도 참나물적채무침 배추김치/595kcal
간식	카스타드/요쿠르트	바나나	요플레	방울토마토	팥떡	단팥빵/우유	김치전

2026년 10월분 어르신 식단표

일자	25(일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
점심	곤드레무밥/양념장 열무된장국 조기구이 미나리오징이초무침 김구이 배추김치/650kcal	혼합잡곡밥 조갯살미역국 갈비찜 한식잡채 만다린샐러드 배추김치/660kcal	혼합잡곡밥 감자수제비국 제육볶음 상추/우렁쌈장 탕평채 배추김치/654kcal	혼합잡곡밥 어묵무국 꽁치김치찜 연근흑임자무침 시래기된장지짐 배추김치/659kcal	혼합잡곡밥 두부된장찌개 오리주물럭 알감자꽈리조림 마카로니콘샐러드 배추김치/657kcal	혼합잡곡밥 나가사키짬뽕국 닭볶음탕 메란볼어묵볶음 노각무침 배추김치/657kcal	혼합잡곡밥 초당순두부국 돈육김치두루치기 민물새우무조림 콩나물무침 배추김치/659kcal
저녁	혼합잡곡밥 호박새우젓국 닭살김치볶음 후르츠샐러드 유채나물 배추김치/581kcal	혼합잡곡밥 팽이계란국 돈육하이라이스 볼어묵강정 부추오이무침 배추김치/580kcal	혼합잡곡밥 꽃게된장찌개 베이컨스크램블에그 진미채양배추무침 고들빼기무침 배추김치/564kcal	혼합잡곡밥 북어감자국 오징어떡굴소스볶음 계란장조림 꼬시래기무침 배추김치/569kcal	혼합잡곡밥 홍합무채국 야채고기말이구이 토란대들깨볶음 콩나물무침 배추김치/565kcal	혼합잡곡밥 팽이유부국 소고기가지볶음 단호박조림 양배추케요샐러드 배추김치/565kcal	혼합잡곡밥 호박새우젓국 방어무조림 연두부/양념장 마늘쫑볶음 배추김치/563kcal
간식	배	영양떡	오예스/요쿠르트	사과	삶은달걀	시루떡	두유

※ 쇠고기 : 국내산, 쌀 : 국내산, 김치 : 국내산, 돼지고기·닭고기 : 국내산

※ 식단표는 당일 사정에 따라 대체식품군으로 변경될 수 있습니다.

※ 모든 식사는 고혈압 당뇨 어르신들을 위하여 저염식으로 제공합니다.(필요시 간장 제공)

※ 당뇨식 : 남종열, 양수능 어르신(식사량 조절하여 제공)