2026년 10월 28청춘 주야간보호센터

월	화	수	목	금	토
			10월 01일	10월 02일	10월 03일
아침			참치야채죽	녹두죽	소고기죽
			물김치	물김치	물김치
열량/단백질 (kcal/g)			259/16	269/17	250/21
점심			찹쌀밥	<별미-DAY>	찹쌀밥
			대구지리탕	등뼈감자탕	콩비지찌개
			갈릭마요미트볼	베이컨양배추전	고갈비구이
			두부양념조림	우엉채조림	미역줄기햄볶음
			청경채겉절이	다시마쌈&젓갈	콩나물무침
			배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)			589 / 18	479 / 14	659 / 21
오후간식			단호박찜&쿨피스(파인)	마가렛트&요플레	모닝빵&감자스프/망고쥬스
저녁			찹쌀밥	찹쌀밥	
			배추된장국	무채들깨탕	
			매실청불고기	동태조림	
			매생이새우전&간장	새송이버섯볶음	
			단호박샐러드	톳액젓무침	
			배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)			821 / 22	779 / 20	

2026년 10월 28청춘 주야간보호센터

	월	화	수	목	금	토
	10월 05일	10월 06일	10월 07일	10월 08일	10월 09일	10월 10일
아침	땅콩죽	감자스프	크래미죽	홍합살죽	고구마죽	전복죽
	물김치	물김치	물김치	물김치	물김치	물김치
열량/단백질 (kcal/g)	245/17	245/11	226/23	240/15	246/18	226/18
점심	찹쌀밥	찹쌀밥	찹쌀밥	<별미-DAY>	찹쌀밥	<생신-DAY>
	온도토리묵국	시금치된장국	맑은육개장	짜장덮밥	배추된장국	소고기미역국
	코다리조림	숯불돈불고기	생선까스*타르S	계란파국	훈제오리주물럭	우불고기볶음
	계란말이	애느타리들깨볶음	메추리알케찹조림	표고탕수육&소스	그린빈스굴소스볶음	한식잡채
	솎음배추나물	실곤약야채무침	부추겉절이	단무지	숙주겨자무침	애호박나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	544 / 28	771 / 18	576 / 22	552 / 16	727 / 31	532 / 16
오후간식	포자찐만두&델몬트사과	영양약밥&특등급두유	어묵탕	삶은감자&비티마니즈(망고)	꿀호떡&요플레	초코파이&두유
저녁	찹쌀밥	찹쌀밥	찹쌀밥	찹쌀밥	찹쌀밥	
	무청시래기국	물만둣국	들깨미역국	어묵탕	경상도식쇠고기국	
	우불고기	가지전*간장	오징어야채볶음	해물콩나물찜	삼치구이	
	감자채볶음	두부양념조림	청포묵무침	단호박조림	마늘쫑볶음	
	진미채무침	열무나물	고구마순볶음	감자샐러드	간장무채장아찌	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	486 / 16	633 / 19	612 / 27	507 / 14	627 / 22	

2026년 10월 28청춘 주야간보호센터

	월	화	수	목	금	토
	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
아침	브로컬리죽 물김치	야채계란죽 물김치	다슬기부추죽 물김치	단호박죽 물김치	소고기야채죽 물김치	낙지죽 물김치
열량/단백질 (kcal/g)	269/17	210/15	232/17	269/17	250/21	259/16
점심	찹쌀밥 청국장찌개 고등어조림 치킨너겟*허니S 열무나물 배추김치	찹쌀밥 소고기떡국 순대야채볶음 알감자꽈리조림 브로컬리&초장 배추김치	<별미-DAY> 추어탕 메밀전병 도토리묵*양념장 오이고추무침 배추김치	찹쌀밥 무채들깨국 돈육매실청볶음 우렁강된장 알배기배추*쌈장 배추김치	<별미-DAY> 꼬막살비빔밥 팽이된장국 연근튀김*초간장 단호박샐러드 배추김치	찹쌀밥 콩나물국 갈치구이 떡갈비피망볶음 비타민무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	566 / 22	703 / 23	498 / 11	753 / 21	610 / 31	556 / 26
오후간식	잔치국수	개호박채전&피크닉(청포도	카스타드&딸기라떼	삶은계란&스위트매실	과일	약과&두유
저녁	찹쌀밥 순두부백탕 돈장조림 미역줄기볶음 비벼먹는오징어젓 배추김치	찹쌀밥 근대된장국 동태조림 두부구이*양념장 콩나물무침 배추김치	찹쌀밥 바지락미역국 국물소불고기 멸치조림 얼갈이나물 배추김치	찹쌀밥 맑은육개장 야채계란찜 느타리버섯볶음 다시마채무침 배추김치	찹쌀밥 콩비지찌개 적어구이 고사리들깨볶음 연근조림 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	421 / 20	532 / 15	709 / 20	537 / 18	630 / 24	

2026년 10월 28청춘 주야간보호센터

	월	화	수	목	금	토
	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
아침	옥수수스프	새우살죽	참깨버섯죽	크래미죽	흑임자죽	조개살죽
	물김치	물김치	물김치	물김치	물김치	물김치
열량/단백질 (kcal/g)	250/11	219/17	216/11	226/23	220/16	229/11
점심	찹쌀밥	찹쌀밥	<별미-DAY>	찹쌀밥	찹쌀밥	찹쌀밥
	아욱된장국	사골우거지국	잔치국수	꽃게탕	감자옹심이국	경상도식쇠고기국
	가자미구이	오징어야채볶음	쌀밥(소)	우불고기	연유옥수수전	적어구이
	새송이버섯볶음	마늘쫑맛살볶음	고구마고로케*케찹	가지굴소스조림	두부양념조림	스크램블에그
	오이무침	치커리유자청무침	단무지	김구이	양념깻잎지	된장고추지
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	551 / 25	587 / 27	715 / 16	743 / 30	557 / 19	507 / 23
오후간식	계란토스트&비피더스	미니핫도그&오렌지쥬스	쑥찰보리빵&두유	찐감자&블루베리쥬스	크라운산도&요플레	카스텔라&두유
저녁	찹쌀밥	찹쌀밥	찹쌀밥	찹쌀밥	찹쌀밥	
	어묵탕	온도토리묵국	얼갈이된장국	들깨미역국	청국장찌개	
	돈불고기	오리주물럭	고등어구이	멘치까스&소스	갈치조림	
	감자조림	해물잡채완자	메추리알조림	만가닥버섯볶음	고구마조림	
	실곤약무침	숙주나물	콩조림	열무나물	건취나물볶음	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	543 / 22	512 / 12	575 / 15	559 / 18	775 / 21	

2026년 10월 28청춘 주야간보호센터

	월	화	수	목	금	토
	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
아침	감자애호박죽	표고버섯죽	치즈야채죽	홍합살죽	소고기죽	고구마죽
	물김치	물김치	물김치	물김치	물김치	물김치
열량/단백질 (kcal/g)	213/11	222/16	252/11	240/15	250/21	246/18
점심	찹쌀밥	찹쌀밥	찹쌀밥	<별미-DAY>	찹쌀밥	찹쌀밥
	매생이굴국	소고기미역국	북어채국	삼겹살통마늘볶음	순두부찌개	물만둣국
	돈육장조림	아귀순살찜	훈제오리	근대된장국	삼치유자청구이	동태조림
	사각어묵볶음	감자채볶음	청포묵무침	잔멸치조림	고사리들깨볶음	표고버섯볶음
	꽃맛살샐러드	깻잎순나물	샐러리장아찌	꽃상추*쌈장	취나물무침	도라지무생채
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	666 / 21	610 / 20	671 / 24	404 / 16	509 / 19	684 / 23
오후간식	순대찜&애플러스	부추전&블루베리쥬스	감귤유과&두유	찐고구마&비타미니즈(자두)모닝빵샌드위치&바나나라떼		오븐에구운도넛&두유
저녁	찹쌀밥	찹쌀밥	찹쌀밥	찹쌀밥	찹쌀밥	
	배추된장국	부대찌개	된장찌개	들깨무채국	감자양파국	
	코다리조림	야채계란말이	가자미구이	참치김치볶음	제육불고기	
	가지양파볶음	애느타리버섯볶음	오이양파무침	연두부*양념장	꽈리고추찜	
	무청시래기지짐	브로컬리흑임자무침	시금치나물	유채나물	양배추쌈*쌈장	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	466 / 16	671 / 21	557 / 26	614 / 18	601 / 19	