

식단표

2026년 10월

만안주간보호센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				쌀밥 근대된장국 메밀전병 들기름막국수 브로컬리숙회 포기김치 (523/18kcal)	쌀밥 콩나물얼갈이국 닭고구마조림 애호박나물 청포묵김무침 포기김치 (556/20kcal)	쌀밥 배추된장국 훈제오리주물럭 연근흑임자무침 청경채나물 포기김치 (522/21kcal)
저녁 식단				쌀밥 계란국 돈육고추장볶음 새송이버섯조림 양배추*쌈장 포기김치 (519/22kcal)	쌀밥 아욱국 너비아니구이 파리멸치볶음 콩나물무침 포기김치 (499/19kcal)	쌀밥 호박새우젓국 계란찜 숙갓두부무침 오징어젓 포기김치 (538/18kcal)
오전 간식				뉴케어	두유	뉴케어
오후 간식				빵&요구르트	떡	빵&요구르트
기능 식이				들깨죽	야채죽	게살죽
당뇨 식				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관 식				경관유동식	경관유동식	경관유동식
저염 식				나트륨최소단식	나트륨최소단식	나트륨최소단식

구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	쌀밥 어묵국 오징어불고기 마늘쫄느타리볶음 청경채나물 포기김치 (559/21kcal)	쌀밥 건새우아육국 코다리강정 어묵볶음 콩나물무침 포기김치 (522/23kcal)	쌀밥 부대찌개 돈까스*소스 오이파프리카무침 마카로니콘샐러드 포기김치 (599/21kcal)	쌀밥 ♥수제비국(특)♥ 돈육김치볶음 청경채나물 모듬장아찌 포기김치 (573/23kcal)	쌀밥 콩나물국 닭도리탕 애호박나물 무생채 포기김치 (522/21kcal)	쌀밥 나가사끼짬뽕국 얇게썰친연양식불고기 가지나물 도라지오이무침 포기김치 (590/22kcal)
저녁 식단	쌀밥 다시마감자국 해물동그랑땡 연근참깨무침 치커리유자청무침 포기김치 (489/19kcal)	쌀밥 다시마무채국 돈육데리야끼폭찹 아삭이고추쌈장무침 얼갈이나물 포기김치 (519/20kcal)	쌀밥 청국장 고등어조림 근대된장무침 마늘쫄무침 포기김치 (497/20kcal)	쌀밥 복어국 두부표고조림 죽순표고볶음 참나물 포기김치 (538/18kcal)	쌀밥 두부된장국 한식잡채 브로콜리숙회 고소한콩자반조림 포기김치 (571/19kcal)	쌀밥 아육된장국 야채듬뿍스크램블 새송이버섯볶음 열무나물 포기김치 (499/20kcal)
오전 간식	뉴케어	두유	뉴케어	두유	뉴케어	두유
오후 간식	제철과일	단호	제철과일	떡	찐고구마&요구르트	빵&요구르트
기능 식이	야채죽	전복죽	호밀죽	들깨죽	야채죽	게살죽
당뇨 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관 식	경관유동식	경관유동식	경관유동식	경관유동식	경관유동식	경관유동식
저염 식	나트륨최소단식	나트륨최소단식	나트륨최소단식	나트륨최소단식	나트륨최소단식	나트륨최소단식
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	쌀밥 근대국 돼지두루치기 불어묵조림 마늘쫄렘볶음 포기김치 (559/21kcal)	쌀밥 콩나물국 오징어돈불고기 청포묵김무침 표고무조림 포기김치 (522/23kcal)	쌀밥 모듬어묵국 닭가슴살겨자냉채 가지볶음 얼갈이나물 포기김치 (599/21kcal)	쌀밥 근대된장국 과일카레라이스 생선까스*타르타르 단무지무침 포기김치 (573/23kcal)	쌀밥 소고기토란국 간장불고기 실곤약야채무침 숙주나물 포기김치 (522/21kcal)	쌀밥 유부된장국 훈제오리주물럭 단호박샐러드 브로컬리버무리 포기김치 (590/22kcal)
저녁 식단	쌀밥 감자두부국 데리야끼방어조림 가지나물 미역초무침 포기김치 (523/20kcal)	쌀밥 우거지국 모듬장조림 콩나물무침 열무나물 포기김치 (526/19kcal)	쌀밥 열무된장국 너비아니구이 애호박나물 꼬시래기무침 포기김치 (514/19kcal)	쌀밥 시락국 쭈꾸미볶음 연두부/오리엔탈 양배추나물 포기김치 (523/18kcal)	쌀밥 콩비지찌개 새우살계란찜 미역줄기볶음 무나물 포기김치 (556/18kcal)	쌀밥 미역국 돈민찌두부조림 삼색초무침 청경채나물 포기김치 (522/21kcal)
오전 간식	뉴케어	두유	뉴케어	두유	뉴케어	두유
오후 간식	제철과일	찐감자&요구르트	떡볶이	제철과일	빵&요구르트	카스테라
기능 식이	야채죽	호밀죽	녹두죽	콩가루죽	게살죽	야채죽
당뇨 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관 식	경관유동식	경관유동식	경관유동식	경관유동식	경관유동식	경관유동식
저염 식	나트륨최소단식	나트륨최소단식	나트륨최소단식	나트륨최소단식	나트륨최소단식	나트륨최소단식

구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	쌀밥 들깨무채국 브로컬리 닭안심조림 감자채볶음 근대나물 포기김치 (501/18kcal)	쌀밥 만두사골국 모듬장조림 느타리버섯볶음 얼갈이들깨무침 포기김치 (499/18kcal)	쌀밥 팽이장국 미트볼토마토조림 비름나물 꼬시래기초무침 포기김치 (522/18kcal)	쌀밥 파송송계란국 가자미구이 감자조림 치커리무침 포기김치 (490/19kcal)	쌀밥 열무된장국 돈육바베큐조림 도라지볶음 청경채무침 포기김치 (512/18kcal)	쌀밥 사골파국 계란동그랑땡 청경채나물 감자샐러드 포기김치 (459/18kcal)
오전 간식	뉴케어	두유	뉴케어	두유	뉴케어	두유
오후 간식	빵&요구르트	제철과일	순대	제철과일	만두	빵&요구르트
기능 식이	야채죽	호밀죽	콩가루죽	녹두죽	게살죽	야채죽
당뇨 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관 식	경관유동식	경관유동식	경관유동식	경관유동식	경관유동식	경관유동식
저염 식	나트륨최소단식	나트륨최소단식	나트륨최소단식	나트륨최소단식	나트륨최소단식	나트륨최소단식
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	쌀밥 건새우아육국 방어무조림 버섯볶음 무생채 포기김치 (559/19kcal)	쌀밥 소고기무국 제육볶음 호박나물 청포묵김무침 포기김치 (522/22kcal)	쌀밥 조개살미역국 훈제오리아채볶음 삼색초무침 근대나물 포기김치 (599/20kcal)	쌀밥 팽이유부장국 안동찜닭 베이컨스크램블 얼갈이나물 포기김치 (573/21kcal)	쌀밥 온도토리무국 돈불고기 콩나물무침 어묵볶음 포기김치 (522/21kcal)	쌀밥 콩나물국 고등어김치찜 감자채볶음 오이지무침 포기김치 (590/20kcal)
저녁 식단	쌀밥 복어국 마파두부 미역줄기볶음 숙주나물무침 포기김치 (534/20kcal)	쌀밥 콩가루배추국 해물동그랑땡 가지나물 청경채나물 포기김치 (621/19kcal)	쌀밥 근대된장국 닭안심샐러드리아끼조 림 실곤약야채무침 표고버섯볶음 포기김치 (543/20kcal)	쌀밥 들깨버섯탕 민짜두부짜글이 열무나물 곤드레절임 포기김치 (519/19kcal)	쌀밥 시금치된장국 코다리무조림 맛살야채볶음 미역초무침 포기김치 (497/20kcal)	쌀밥 얼갈이된장국 계란말이 마늘쫄볶음 배추나물 포기김치 (538/18kcal)
오전 간식	뉴케어	두유	뉴케어	두유	뉴케어	두유
오후 간식	제철과일	단호박	찐고구마&요구르트	제철과일	순대	카스테라
기능 식이	야채죽	호밀죽	콩가루죽	녹두죽	야채죽	게살죽
당뇨 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관 식	경관유동식	경관유동식	경관유동식	경관유동식	경관유동식	경관유동식
저염 식	나트륨최소단식	나트륨최소단식	나트륨최소단식	나트륨최소단식	나트륨최소단식	나트륨최소단식

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

※ 원산지 표시 : < 원산지 표시>

*농산물- 쌀(밥, 죽, 누룽지)찹쌀:국내산 흑미쌀:국산 얼갈이,봄동:국내산 (얼갈이,배추:국거리-중국산)

콩(두부,콩비지,콩국수):외국산 (연두부:대두-국산) 김치:포기김치(배추:중국산,고추가루:중국산)

백김치(배추:중국산)

*축산물- 소고기:호주산 돼지고기:국내산(볶음용만국내산,미국산같이사용) 닭고기:국내산

오리고기:국내산 훈제오리:중국산

*수산물-명태(동태,코다리):러시아산 고등어,방어,조기,갈치삼치:국산

오징어,꽃게,아귀,낙지,대구:중국산

쭈꾸미:베트남 참치(가다랑어:원양산)

*식육&수산 가공품-고기산적(돈육,계육:국내산) 미트볼(돈육,계육:국내산) 비엔나(

※ 식단 작성자 : 풀무원 폴스케이 장인선 영양사