

2026년 10월 시니어 영양케어식단 [휴드림주간보호센터]



월	화	수	목	금	토	
			10월 01일	10월 02일	10월 03일	
오전간식			모듬야채죽	팔죽	바나나	
점심			혼합잡곡밥 콩가루시래기국 우불고기숙주볶음 애호박새우젓볶음 브로콜리&쌈다시마 포기김치	혼합잡곡밥 바지락칼국수 오징어초무침 단호박샐러드 간장고추치 포기김치	혼합잡곡밥 팽이버섯된장국 카레라이스 단호박샐러드 단무지무침 포기김치	
열량/단백질 (kcal/g)			550/15	566/15	580/15	
오후간식			김말이강정 혼합잡곡밥 북어계란국	소보로빵 혼합잡곡밥 근대된장국	요플레	
저녁			임연수카레구이 가지피망볶음 참나물겉절이 포기김치	청파래까스&브라운소스 마늘쫀맛살볶음 도라지무생채 포기김치		
열량/단백질 (kcal/g)			550/15	566/15		
★위 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 변경 될 수 있습니다. ★ 식단담당자 정승현 영양사(면허번호:100708)						
	10월 05일	10월 06일	10월 07일	10월 08일	10월 09일	10월 10일
오전간식	녹두죽	참깨죽	김치죽	버섯죽	크림스프	마시는비피더스
점심	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 훈제오리야채볶음 실곤약야채무침 다시마튀각 포기김치	혼합잡곡밥 숙갓어묵국 카레라이스 통살새우까스&타르스 돌나물유자청무침 포기김치	혼합잡곡밥 홍합살미역국 춘천닭갈비 마카로니샐러드 열무된장나물 포기김치	혼합잡곡밥 물만두계란국 제육고추장불고기 우영야채조림 양배추찜&견과류쌈장 포기김치	도토리묵비빔밥 유부팽이두부된장국 참치김치전 도라지유자청무침 파래자반 포기김치	혼합잡곡밥 호박된장국 너비아니구이 간장어묵볶음 오복지무침 포기김치
열량/단백질 (kcal/g)	534 / 21	545/15	560/15	558 / 23	540 / 21	611/16
오후간식	제철과일	복숭아찐빵	제철과일	요거트	빔띠첼	두유
저녁		혼합잡곡밥 육개장 야채계란찜 연근콩조림 청경채쌈장나물 포기김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 삼치데리야끼구이 감자채볶음 오이양파무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 떡갈비파리고추조림 마늘쫀멸치볶음 콩나물무침 포기김치		
열량/단백질 (kcal/g)		565/16	538/16	550/15		
★위 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 변경 될 수 있습니다. ★ 식단담당자 정승현 영양사(면허번호:100708)						

2026년 10월 시니어 영양케어식단 [휴드림주간보호센터]



월	화	수	목	금	토	
10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일	
오전간식	미역죽	브로콜리죽	단호박죽	새우살야채죽	팔죽	두유
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	북어콩나물국	닭곰탕	바지락살미역국	소고기탕국	어묵잔치국수	콩가루된장배추국
	제육김치볶음	탕수강정	우물고기야채볶음	코다리무조림	갈비만두&간장	코다리무조림
	두부참나물샐러드	매콤파리감자조림	한식잡채	가지튀김&깐풍소스	새송이브로콜리볶음	계란찜
	청경채느타리나물	크래미오이무침	토마토그린샐러드	치커리배겉절이	갓절이무침	연근흑임자무침
포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
열량/단백질 (kcal/g)	539 / 25	527 / 21	542 / 27	526 / 24	537 / 23	578/18
오후간식	제철과일	삶은계란	생선간식	딸기잼샌드위치	단팥빵	요구르트+크리스피롤
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	오징어찌개	우거지된장국	청국장찌개	콩나물무채국	근대된장국	
	동그랑땡전	적어무조림	치킨까스&브라운소스	사태메추리알조림	돈육고추장불고기	
	유부표고볶음	궁중떡볶이	새우살배추나물볶음	애호박새우젓볶음	올방개묵김무침	
	시금치고추장무침	마늘종고추장무침	양념깻잎지	고사리나물	무도라지볶음	
포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치		
열량/단백질 (kcal/g)	544 / 21	516 / 23	521/18	542 / 24	538 / 26	
★위 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 변경 될 수 있습니다. ★ 식단담당자 정승현 영양사(면허번호:100708)						
10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일	
오전간식	들깨죽	매생이죽	참깨죽	단호박죽	팔죽	바나나
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	곤드레나물밥&부추양념장	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	설렁탕	건새우아욱된장국	동태탕	북어감자국	어묵속갓국	소고기미역국
	오징어수제비볶음	갈비양념사태고구마찜	비엔나미니양배추볶음	연양식불고기*파채무침	제육고추장불고기	깐풍기
	고구마튀김	비빔국수야채무침	연근치커리흑임자무침	건과류멸치볶음	목이버섯피망채볶음	꼬시래기무침
	오이지무침	청경채무침	미역줄기팽이버섯볶음	돌나물사과초장무침	근대된장나물	어묵푹고추볶음
포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
열량/단백질 (kcal/g)	595/15	528/24	579/16	538/15	521/18	656/18
오후간식	제철과일	치즈케익	제철과일	가래떡구이	고구마맛탕	두유
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	물만두계란국	유부김치국	들깨미역국	꽃게된장찌개	유부팽이된장국	
	돈민찌두부조림	우물고기팽이버섯볶음	함박스테이크	야채계란말이	바론드카레라이스	
	애호박새송이볶음	마카로니콘샐러드	도토리묵야채무침	월과채	가라아게강정	
	시래기된장지짐	도라지오이무침	숙주당근나물	얼갈이쌈장나물	오이양파생채	
포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치		
열량/단백질 (kcal/g)	544 / 21	516 / 23	524 / 20	542 / 24	516 / 23	
★위 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 변경 될 수 있습니다. ★ 식단담당자 정승현 영양사(면허번호:100708)						
10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일	
오전간식	두유	들깨죽	흑임자죽	소고기죽	버섯죽	떠먹는요플레
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	소고기콩나물밥*양념장	혼합잡곡밥
	콩가루무채국	들깨수제비국	참치김치찌개	청국장찌개	아욱된장국	버섯들깨국
	돈육불고기	매콤닭봉조림	통등심돈까스*브라운s	숯불향간장불고기	오징어초무침	생선까스&타르타르소스
	양배추쌈&쌈장	어묵잡채	후르츠샐러드	목이버섯냉채	파래김구이	숙주나물무침
	콩나물무침	치커리오렌지유자무침	애호박새우젓볶음	참나물무침	마늘종건새우볶음	마카로니샐러드
포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
열량/단백질 (kcal/g)	545/15	542 / 15	538 / 19	526 / 24	537 / 23	596/18
오후간식	제철과일	손만두찜	제철과일	미니호떡	물만두	마시는비피더스
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	맑은콩나물국	부추계란국	북어계란국	콩비지찌개	근대된장국	
	고등어김치조림	돈육짜장소스	돈안심메추리알조림	순대야채볶음	코다리무조림	
	간장감자조림	레몬탕수육	베이컨그린빈볶음	감자표고간장조림	탕평채	
	무볶음	무채오그락지무침	오이미나리무침	유채나물	브로컬리&다시마초회	
포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치		
열량/단백질 (kcal/g)	565/16	528 / 23	560 / 21	544 / 21	516 / 23	
★위 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 변경 될 수 있습니다. ★ 식단담당자 정승현 영양사(면허번호:100708)						