

식단표

2026년 10월

자은주야간보호센터

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
								1		2		3 개천절	
								아침	점심	아침	점심	아침	점심
									잡곡밥/단호박죽 된장찌개 제육볶음 미역줄기볶음 양배추찜/쌈장 배추김치/백김치		잡곡밥/땅콩죽 특식/ 소고기장터국밥 가래야게튀김 해파리냉채 연근흑임자무침 배추김치/백김치		잡곡밥/땅콩죽 순두부국 순살닭갈비 얼갈이된장무침 해초야채무침 배추김치/백김치
								저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
								쌀밥/들깨죽 콩나물국 미트볼야채조림 마늘쫀아묵볶음 실곤약야채무침 배추김치/백김치	구운계란 쌍화차 초코라떼	쌀밥/소고기버섯죽 근대국 해물동그랑땡조림 감자조림 건파래자반볶음 배추김치/백김치	계절과일(바나나) 한입카스테라 두유		계절과일 마들렌 망고주스
4		5 대체공휴일(10.3)		6		7		8		9 한글날		10	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
			잡곡밥/맛살야채죽 얼갈이된장국 제육두루치기 고사리나물 상추&깻잎쌈/쌈장 배추김치/백김치		잡곡밥/닭가슴살죽 생일특식/ 미역국 소불고기 잡채 도라지오이무침/케이크 배추김치/백김치		잡곡밥/해물죽 무채국 닭갈비 도토리묵김가루무침 양배추참깨드레싱무침 배추김치/백김치		쌀밥/콩죽 쫄갓어묵탕 너비아니피망조림 연근조림 곤드레나물 배추김치/백김치		잡곡밥/새우야채죽 시래기국 훈제오리야채볶음 취나물 오이치커리무침 배추김치/백김치		잡곡밥/두부죽 모듬해물탕 안심텐더&머스타드소스 감자당근조림 콩나물무침 배추김치/백김치
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
		쌀밥/깨죽 비지찌개 우채버섯볶음 열무된장지짐 미역초무침 배추김치/백김치	구운계란 쌍화차 물만두	쌀밥/브로콜리죽 시래기된장국 두부느타리조림 쭈키니호박나물 오이양파무침 배추김치/백김치	누룽지닭백숙죽 케이크	쌀밥/콩죽 쫄갓어묵탕 너비아니피망조림 연근조림 곤드레나물 배추김치/백김치	계절과일(바나나) 찐고구마	쌀밥/완두콩죽 사골만두국 찜닭 얼갈이나물 툇두부무침 배추김치/백김치	구운계란 유자차 제로케이크 사과주스	쌀밥/흑임자죽 콩가루배추국 돈육숙주굴소스볶음 우엉채조림 아욱나물 배추김치/백김치	양송이크림스프 양羹		계절과일 모나카 유자차

11		12		13		14		15		16		17	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
			잡곡밥/옥수수죽 소고기육개장 코다리무조림 도라지나물볶음 부추겉절이 배추김치/백김치		잡곡밥/크레미죽 참치김치찌개 닭정육아재조림 얼갈이나물 미역양파초무침 배추김치/백김치		잡곡밥/시금치죽 소고기미역국 청파래까스/타르소스 썩갠두부무침 가지아재볶음 배추김치/백김치		잡곡밥/닭살아재죽 감자양파국 훈제오리아재볶음 연근조림 오이양파무침 배추김치/백김치		잡곡밥/흑임자죽 특식/ 물만두국 꿔바로우/탕수소스 소고기탕평채 모듬샐러드&드레싱 배추김치/백김치		잡곡밥/땅콩죽 된장찌개 안동찜닭 들깨가루고사리볶음 청경채나물 배추김치/백김치
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
	————	쌀밥/단호박죽 배추국 돈갈비찜 고구마순볶음 새우살청경채볶음 배추김치/백김치	구운계란 생화차 마들렌 망고주스	쌀밥/녹두죽 팽이장국 탕수육/소스 우영채조림 쌈채겉절이 배추김치/백김치	한입카스테라 유자차 수제요거트 냉동과일	쌀밥/당근죽 계란파국 너비아니간장조림 잡채어묵볶음 배추나물 배추김치/백김치	계절과일(바나나) 양갱	쌀밥/두부죽 순대국 두부조림 황태채파리고추조림 참나물 배추김치/백김치	구운계란(유자차) 찐단호박	쌀밥/완두콩죽 콩비지찌개 소고기아재볶음 잔멸치마늘쫄조림 숙주나물무침 배추김치/백김치	아재죽 제로케이크 두유	계절과일 한입카스테라 유자차	
18		19		20		21		22		23		24	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
			잡곡밥/계란죽 얼갈이된장국 대구까스/타르소스 얼갈이된장무침 모듬샐러드&오리엔탈D 배추김치/백김치		잡곡밥/해물죽 청국장찌개 깻잎제육볶음 불어묵볶음 취나물들깨가루무침 배추김치/백김치		잡곡밥/두부죽 순살가지미&가래비미역국 제육볶음 미역무초무침 상추/쌈장 배추김치/백김치		잡곡밥/맛살죽 황태무국 닭갈비 감자당근조림 느타리버섯볶음 배추김치/백김치		잡곡밥/미역죽 우렁된장찌개 소고기콩나물볶/양념장 썩갠두부무침 과일샐러드 배추김치/백김치		잡곡밥/당근죽 모듬버섯탕 쭈꾸미아재볶음 맛살아재무침 시금치나물 배추김치/백김치
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
	————	쌀밥/깨죽 호박감자국 소불고기 스크램블에그 무생채 배추김치/백김치	구운계란 생화차 물만두	쌀밥/완두콩죽 동태국 비엔나아재조림 애호박새우젓볶음 큐브콘샐러드 배추김치/백김치	누룽지닭백숙죽 수제요거트 냉동과일	쌀밥/흑임자죽 콩나물국 해물까스/타르소스 고사리볶음 청경채나물 배추김치/백김치	계절과일(사과) 찐고구마	쌀밥/단호박죽 냉이된장국 가오리찜 콩나물 미역초무침 배추김치/백김치	구운계란 유자차 마들렌 매실주스	쌀밥/브로콜리죽 오징어무국 순대아재볶음 얼무된장나물 꼬시래기무침 배추김치/백김치	양송이크림스프 모나카 사과주스	계절과일 양갱	
25		26		27		28		29		30		31	
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심
			잡곡밥/소고기아재죽 들깨미역국 돈까스/소스 방풍나물 삼색샐러드 배추김치/백김치		잡곡밥/계란죽 찜통국 데리아끼닭정육조림 불어묵볶음 콩나물무침 배추김치/백김치		잡곡밥/미역죽 청국장찌개 소불고기 가지볶음 양배추찜/쌈장 배추김치/백김치		잡곡밥/맛살죽 콩비지찌개 갈치조림 멸치시래기된장찌 찜 청경채겉절이 배추김치/백김치		잡곡밥/콩죽 특식/ 곰탕 케이준치킨 오징어초무침 고구마샐러드 배추김치/백김치		잡곡밥/깨죽 바지락살미역국 훈제오리 버섯잡채 쌈무부추무침 배추김치/백김치
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식
	————	쌀밥/흑임자죽 황태계란국 미트볼아재조림 무청시래기된장찌 찜 오이부추무침 배추김치/백김치	구운계란 생화차 마들렌 사과주스	쌀밥/단호박죽 팽이된장국 코다리조림 당근채홀그레인 생취들깨가루무침 배추김치/백김치	계절과일(배) 수제요거트 냉동과일	쌀밥/당근죽 들깨버섯국 애느타리두부양념조림 우영채조림 도토리묵아재무침 배추김치/백김치	누룽지닭백숙죽 한입카스테라 매실주스	쌀밥/녹두죽 민물새우호박찌개 제육볶음 모듬쌈&쌈장 유무맛살생채 배추김치/백김치	구운계란 유자차 찐단호박	쌀밥/브로콜리죽 유채된장국 떡갈비아재볶음 호박나물 무생채 배추김치/백김치	양송이크림스프 제로케이크 두유	계절과일 모나카 두유	

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