

식단표

2026년 10월

사랑샘주간보호센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3 개천절	
						점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
						기장밥 김치어묵국 돈육불고기 메밀전병 콩나물무침 배추김치	기장밥 들깨미역국 미나몬가스강정 총알새송이볶음 고구마샐러드 배추김치	기장밥 장터소고기국 크림이트볼초림 그린샐러드*카위드레 심 숙주나물 배추김치	기장밥 순살감자탕 두부조림 건새우마늘쫄볶음 미역야채무침 배추김치	기장밥 매콤콩나물국 닭볶음탕 감자쨈볶음 상추겉절이 배추김치	기장밥 우렁살된장국 제육볶음 양배추찜*쌈장 무쫄지무침 배추김치
						간식		간식		간식	
						이오 단호박/매실		요플레/초코볼 비피더스		이오 새우깡/요구르트	
5 대체공휴일(10.3)		6		7		8		9 한글날		10	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
기장밥 얼갈이국 돈까스&브라운소스 푸실리샐러드 오이상추무침 배추김치	기장밥 홍합국 코다리조림 우엉조림 들깨브로콜리무침 배추김치	기장밥 맑은미역국 간장돈육고기 동그랑땡파망볶음 콩나물무침 배추김치	기장밥 버섯된장국 마파두부소스 물만두&간장 짜사이무침 배추김치	기장밥 어묵탕 돈채피망볶음 동부육무침 미역초무침 배추김치	기장밥 비지찌개 후랑크야채볶음 건파래볶음 근대나물 배추김치	기장밥 두부김치찌개 돈육고기덮밥 그린샐러드*딸기요거 트D 숙주나물 배추김치	기장밥 가쓰오유부장국 해물콩나물찜 미역줄기볶음 치커리겉절이 배추김치	기장밥 호박순두부국 함박야채조림 불어묵볶음 무치커리생채 배추김치	기장밥 된장찌개 가지미데리아끼 건두부채소볶음 얼갈이겉절이 배추김치	기장밥 닭개장 도토리묵무침 분홍소시지전 얼갈이겉절이 배추김치	기장밥 호박수제비국 제육볶음 연근조림 양념마늘쫄지 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
요플레/초코볼 뉴케어/스낵		이오 과일		요플레/초코볼 뉴케어/스낵		이오 계란/매실		요플레/초코볼 뉴케어/스낵		이오 스낵/요구르트	
12		13		14		15		16		17	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
기장밥 어묵국 닭고구마조림 김자반 콩나물무침 배추김치	기장밥 돈육김치찌개 바삭불고기&파채 모듬야채전 오그럭지무침 배추김치	기장밥 육개장 산적야채볶음 그린샐러드*오리엔탈D 미나리무생채 배추김치	기장밥 배추된장국 닭가슴살굴소스조림 미역줄기볶음 모듬콩장 배추김치	기장밥 홍합살미역국 돈육두루치기 탕평채 수제장아찌 배추김치	기장밥 사골해장국 두부스틱강정 버섯들깨무침 수제양념깻잎지 배추김치	기장밥 콩나물국 숯불향불고기 보리새우무조림 숙주나물 배추김치	기장밥 호박수제비국 우렁강된장 양배추찜 연근조림 배추김치	기장밥 순두부찌개 안동찜닭 가지찜&양념장 미역야채무침 배추김치	기장밥 얼무된장국 파채불고기 불어묵조림 얼갈이나물 배추김치	기장밥 부대찌개 돈육장조림 호박볶음 치커리겉절이 배추김치	기장밥 두부새우젓국 동그랑땡볶음 오이숙주나물 무쫄지무침 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
요플레/초코볼 뉴케어/스낵		이오 과일		요플레/초코볼 뉴케어/스낵		이오 순대/매실		요플레/초코볼 비피더스		이오 새우깡/요구르트	

19		20		21		22		23		24	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
기장밥 맑은미역국 제육볶음 마카로니샐러드 얼갈이겉절이 배추김치	기장밥 유부장국 후랑크아재볶음 연근조림 고구마샐러드 배추김치	기장밥 청국장찌개 마파두부소스 동부목지단무침 콩나물김가루무침 배추김치	기장밥 어묵탕 미트볼피망볶음 김치전 치커리유자청무침 배추김치	기장밥 짬뽕국 돈채피망볶음 시각어묵볶음 짜사이무침 배추김치	기장밥 시래기된장국 해물완자아재볶음 햄마늘쫄조림 오복지 배추김치	기장밥 팽이계란국 짜장소스 맛살아재볶음 미역초무침 배추김치	기장밥 순두부미역국 감자채카레볶음 우영조림 마니리무생채 배추김치	기장밥 김치콩나물국 간장찜닭 새송이초무침 들깨무나물 배추김치	기장밥 유부무채국 삼색계란찜 꽃맛샐러드 양념고추지 배추김치	기장밥 순두부국 모듬장조림 도토리묵무침 숙주나물 배추김치	기장밥 북어계란국 미니돈가스강정 미역줄기볶음 오이지무침 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
요플레/쵸코볼 뉴케어/스낵		이오 과일		요플레/쵸코볼 뉴케어/스낵		이오 고구마/매실		요플레/쵸코볼 뉴케어/스낵		이오 새우깡/요구르트	
26		27		28		29		30		31	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
기장밥 콩나물국 제육볶음 마카로니샐러드 양배추찜+쌈장 배추김치	기장밥 고사리육개장 두부조림 김치전 코울슬로 배추김치	기장밥 순두부미역국 렌틸콩카레소스 만두탕수육 단무지부추무침 배추김치	기장밥 유부가쓰오국 아채찜닭 마늘쫄무침 브로컬리참깨샐러드 배추김치	기장밥 김치콩나물국 로제닭갈비 감자채파프리카볶음 무생채 배추김치	기장밥 알탕 어묵아재볶음 버섯들깨무침 무짜지채 배추김치	기장밥 순두부계란국 유산슬소스 간풍기 청경채겉절이 배추김치	기장밥 청국장찌개 동그랑땡볶음 간파래볶음 오복지 배추김치	기장밥 팽이된장국 돈육그린빈스볶음 불어묵조림 해초무침 배추김치	기장밥 된장찌개 돈채무조림 우영조림 아삭이고추무침 배추김치	기장밥 열무된장국 코다리콩나물찜 파리소시지볶음 고구마순나물 배추김치	기장밥 버섯찌개 삼치구이 새우젓계란찜 궁채절임 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
요플레/쵸코볼 뉴케어/스낵		이오 과일		요플레/쵸코볼 뉴케어/스낵		이오 계란/매실		요플레/쵸코볼 비피더스		이오 새우깡/요구르트	

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