

식단표(2026년 10월)

청춘학교  파주데이케어센터 어르신학교

advised by 영양사 최*자 (인덕데이케어센터)

일 자	10-26(월)	10-27(화)	10-28(수)	10-29(목)	10-30(금)	10-31(토)
간 식	물만두국	새우살야채죽	닭살야채죽	쇠고기야채죽	콩나물김치죽	버섯죽
점 심	잡곡밥 선짓국 버섯잡채 고구마순나물 양배추사과샐러드 포기김치	잡곡밥 보리새우아욱국 소불고기 애호박나물 삼색계란찜 포기김치	잡곡밥 쇠고기무국 부추해물전 깻순나물 올방개묵김무침 포기김치	잡곡밥 어묵탕 얼큰국물떡볶이 숙주당근채무침 야끼만두&김말이 포기김치	잡곡밥 얼갈이해장국 임연수살구이 도라지오이무침 순두부찜 포기김치	잡곡밥 쇠고기고추장찌개 해물파전 취나물 도토리묵야채무침 포기김치
고혈압식	선짓국(저염)	보리새우아욱국(저염)	쇠고기무국(저염)	어묵탕(저염)	얼갈이해장국(저염)	쇠고기고추장찌개(저염)
당노식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
간 식	옥수수빵,우유	카스타드,비피더스요구르트	후랑크소시지,토마토쥬스	기정떡,쥬스	고구마,동치미	사과,비스킷
저 녁	잡곡밥 대구지리탕 닭볶음 고비나물들깨볶음 무나물 포기김치	잡곡밥 쇠고기미역국 골뱅이야채무침 오이나물 돌자반지리멸볶음 포기김치	잡곡밥 아욱국 돈두루치기 콩나물무침 양배추찜&쌈장 포기김치	잡곡밥 오징어섞어찌개 베이컨감자채볶음 고구마순들깨볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥 북어채미역국 우사태메추리장조림 토란들깨나물 쪽파맛살무침 포기김치	
고혈압식	대구지리탕(저염)	쇠고기미역국(저염)	아욱국(저염)	오징어섞어찌개(저염)	북어채미역국(저염)	
당노식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	