

주)하트웰 영양사 박 지 나 <행복플러스노인주간보호센터 2026년 10월 식단표>

요일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일
일자	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
간식				들깨죽	소고기야채죽	소고기스프		크래미죽	표고죽	팔죽	생선잔치	단호박죽	옥수수스프	비피더스
중식				잡곡밥 홍합살미역국 두부양념조림 가지돈민찌볶음 짜사이무침 김치류	*노인의날* 갈비탕 소불고기볶음 곤드레나물 간장양파장아찌 김치류	잡곡밥 유부팽이국 짬뽕 단호박샐러드 치커리무침 김치류		잡곡밥 소고기버섯국 고등어김치조림 감자볶음 얼갈이나물 김치류	잡곡밥 소고기무국 떡갈비조림 계란말이 고추치 김치류	잡곡밥 북엇국 닭볶음탕 양배추샐러드 얼무나물 김치류	<생선잔치> 소고기미역국 소불고기 잡채 애호박전 김치류	잡곡밥 청국장찌개 적어조림 콩나물무침 들깨고비나물 김치류	잡곡밥 아욱국 파채불고기 취나물무침 호박새우젓조림 김치류	잡곡밥 청국장찌개 적어조림 콩나물무침 들깨고비나물 김치류
				624	618	609		620	646	598	624	628	634	628
칼로리				624	618	609		620	646	598	624	628	634	628
간식				찐고구마	과일	비피더스		미니샌드	단호박찐	찐빵	<생선잔치>	과일	요플레	두유
석식				잡곡밥 아욱국 돈육간장불고기 올방개묵무침 오그락지무침 김치류	잡곡밥 순두부찌개 메밀전병 미역줄기볶음 부추무침 김치류	잡곡밥 물만두국 해물완자조림 어묵볶음 브로콜리초회 김치류		잡곡밥 콩나물국 두부조림 명엽채볶음 깻잎지무침 김치류	잡곡밥 건새우아욱국 돈불고기볶음 연근조림 도라지오이무침 김치류	잡곡밥 계란국 고기동그랑땡조림 마늘쫄볶음 부추무침 김치류	잡곡밥 사골우거지국 계란찜 김치전 참나물무침 김치류	잡곡밥 부대찌개 닭가슴살장조림 도토리묵무침 청경채나물 김치류	잡곡밥 참치추어탕 두부구이&양념장 멸치파리볶음 근대나물 김치류	
				594	602	597		594	590	592	594	594	565	
칼로리				594	602	597		594	590	592	594	594	565	
일자	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
간식	참치죽	흑임자죽	새우살야채죽	미역죽	브로콜리죽	각자스프	두유	호두죽	누룽지죽	아채죽	녹두죽	가리비살죽	아채스프	두유
중식	잡곡밥 연장찌개 채국볶음 양배추찜&쌈장 숙주나물 김치류	잡곡밥 감자양파국 삼치카레구이 동부묵무침 간장양파장아찌 김치류	잡곡밥 계란국 짜장소스 깨바로우 단무지무침 김치류	잡곡밥 미니우동 항박스테이크 양상추샐러드 오이지무침 김치류	잡곡밥 동태찌개 돈육계란조림 근대나물 느타리오이초무침 김치류	잡곡밥 팽이유부국 춘천갈비 콘샐러드 새송이볶음 김치류	잡곡밥 동태찌개 돈육계란조림 근대나물 느타리오이초무침 김치류	잡곡밥 소고기무국 코다리조림 느타리볶음 얼무고추장무침 김치류	잡곡밥 청국장찌개 나물비빔밥 계란후라이 맛김 김치류	잡곡밥 북어채국 짬뽕 단호박샐러드 콩나물무침 김치류	잡곡밥 김치두부국 돈육청경채볶음 비빔오징어젓 취나물무침 김치류	잡곡밥 아욱국 카레소스 새우튀김 간장양파장아찌 김치류	잡곡밥 콩나물국 닭바베큐소스조림 천사채크림샐러드 참나물무침 김치류	잡곡밥 아욱국 카레소스 새우튀김 간장양파장아찌 김치류
	633	628	615	608	624	641	624	631	635	615	628	612	617	612
칼로리	633	628	615	608	624	641	624	631	635	615	628	612	617	612
간식	복어찜	순대찜	미니치즈케익	과일	찐감자	두유	비피더스	찐고구마	찐계란&식혜	죽편	과일	비피더스	카스타드	비피더스
석식	잡곡밥 순두부찌개 오리훈제볶음 쌈무 부추무침 김치류	잡곡밥 닭개장 해물깻잎전 미역줄기볶음 오이무침 김치류	잡곡밥 돈육김치찌개 닭살야채볶음 가지두반장조림 곤드레나물 김치류	잡곡밥 콩나물국 가자미조림 감자채볶음 치커리생채 김치류	잡곡밥 물만두국 두부돈민찌조림 어묵볶음 궁채장아찌 김치류	잡곡밥 콩비지찌개 계란말이 도토리묵무침 얼갈이나물 김치류	잡곡밥 콩가루배추국 돈육굴소스볶음 호박볶음 꼬시래기무침 김치류	잡곡밥 육개장 두부조림 비엔나볶음 깻잎지무침 김치류	잡곡밥 버섯맑은국 고등어캔조림 올방개묵무침 참나물무침 김치류	잡곡밥 사골시래기국 너비아니구이 계란찜 들깨고비나물 김치류	잡곡밥 아욱국 돈육김치찜 감자조림 얼갈이나물 김치류	잡곡밥 시금치순두부국 계란장조림 도라지나물 호박볶음 김치류	잡곡밥 아욱국 카레소스 새우튀김 간장양파장아찌 김치류	잡곡밥 아욱국 카레소스 새우튀김 간장양파장아찌 김치류
	574	571	571	598	567	579		617	594	607	590	591	566	
칼로리	574	571	571	598	567	579		617	594	607	590	591	566	
일자	26	27	28	29	30	31	*식단은 식재료 및 이용 당사 개별 욕구를 반영하였으나 다소 상이 할 수 있습니다. *원산지 안내* 쌀,누룽지,현미,참쌀(국내산), 배추김치(배추,고춧가루:중국산) 백김치(배추:국내산), 나박김치(배추,고춧가루:국내산), 봄동(국내산), 소고기(호주산), 돈육,등뼈(국내산)계육(국내산), 닭정육(브라질산), 오리(국내산), 훈제오리(중국산), 고등어(국내산) 코다리,동태(러시아산), 갈치(모로코산),조기(중국산), 원연수(러시아산),오징어(중국산) 꽃게(중국산),낙지(베트남산), 아귀(중국산), 미꾸라지(국산:이식산), 참치(태평양:원양산) 장어(민물장어:국내산), 두부,순두부,콩비지(대두:수입산), 해물깻잎전(오징어:수입산) 생선가스(대구:중국산), 해물완자(오징어:수입산), 동그랑땡(돼지고기:국내산) 탕수육(돼지고기-국내산), 떡갈비(돈육:미국,스페인,덴마크), 너비아니(닭고기:국산) 부대찌개(돈육,계육:국산), 꼬치만두(돈육:국산), 물만두(돈육:국내산), 손만두(돼지고기:국내산) 순살치킨(계육:국내산), 고기산적(닭고기:국산), 사골농축액(우사골:호주산,우물:국산)							
간식	참깨죽	아욱죽	바지락살야채죽	김치콩나물죽	콩가루죽	양송이스프								
중식	잡곡밥 계란국 임연수조림 부추전 오그락지무침 김치류	잡곡밥 건새우아욱국 생선가스&소스 실근약무침 간장고추치 김치류	잡곡밥 들깨미역국 닭볶음탕 양배추샐러드 고들빼기무침 김치류	잡곡밥 순살감자탕 어묵볶음 미역줄기볶음 무생채 김치류	잡곡밥 원장찌개 연양식바삭불고기 숙주나물 얼무고추장무침 김치류	잡곡밥 소고기무국 두부조림 명엽채볶음 궁채장아찌 김치류								
	628	619	624	634	638	574								
칼로리	628	619	624	634	638	574								
간식	후레쉬판	감자떡	과일	단호박찐	물만두찐	요플레								
석식	잡곡밥 콩비지찌개 떡갈비구이 꽃말샐러드 우영채조림 김치류	잡곡밥 고추장찌개 해물완자조림 계란야채볶음 취나물무침 김치류	잡곡밥 꽃게탕 돈불고기볶음 새송이버섯조림 오이무침 김치류	잡곡밥 북어채국 순대야채볶음 연두부&양념장 치커리무침 김치류	잡곡밥 콩나물국 공치캔조림 동부묵가루무침 곤드레나물 김치류	잡곡밥 수제비국 닭안심야채볶음 멸치볶음 브로콜리&초고추장 김치류								
	565	578	566	565	569	613								
칼로리	565	578	566	565	569	613								