

2026년 10월 식단표 돌봄 노인주간보호센터

	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
오전 간식				요플레	그릭요거트	저당두유
점심				쌀밥 시금치두부된장국 매콤돈사태찜 도라지나물 오복지무침 배추김치	쌀밥 청국장 코다리엿장조림 베이컨야채볶음 비트양파절임 얼무김치/요구르트	쌀밥 온도토리묵국 표고제육볶음 맛살그린빈볶음 망고그린샐러드 백김치
오후 간식				찐감자/옥수수수염차	과일	크래커/녹차
저녁				쌀밥 육개장 생선까스*소스 호박나물 들기름메밀면무침 배추김치	쌀밥 유부아육국 너비아니구이 감자고추장조림 다시마채무침 배추김치	쌀밥 바지락매추국 마파두부덮밥 느타리버섯볶음 부추겨자무침 배추김치
	5	6	7	8	9	10
오전 간식	당이제로	요거트	미숫가루	스테비아요구르트	그릭요거트	저당두유
점심	쌀밥 건새우매추국 고사리훈불고기 분홍소시지볶음 툇양파무침 배추김치	쌀밥 북어채미역국 순살찜닭 새우젓호박볶음 청포묵미니리무침 배추김치	잡곡밥 유부속갓국 카레라이스 블루베리당숙육 굴뱅이실곤약무침 배추김치	쌀밥 김치찌개 순대갯잎볶음 애그누들볶음면 유자무찌지무침 백김치	잡곡밥 순두부백탕 순살아귀찜 두반장가지볶음 컬리참깨무침 배추김치	쌀밥 홍합두부맑은국 닭고추장조림 단호박단팔범벅 부추겉절이 배추김치
오후 간식	과일	증편/보리차	과일	찐고구마/자색수염차	과일	마카스데라/요구르트
저녁	잡곡밥 물만둣국 오징어볶음 고구마맛탕 적양파된장무침 배추김치	취나물밥 우렁된장국 떡갈비조림 감자채볶음 치커리생채 얼무김치	잡곡밥 비지찌개 양념동태찜 쵸핑햄마늘꿀볶음 후르츠망고샐러드 배추김치	쌀밥 아육국 매콤달걀볶음 어수우엉조림 해초무침 배추김치	잡곡밥 소고기버섯매운탕 시각햄계란전*케첩 토란대지찜 오이파프리카무침 배추김치	쌀밥 미역국 새우까스*소스 연근땅콩조림 도토리묵무침 배추김치
	12	13	14	15	16	17
오전 간식	모닝빵/우유	미숫가루	당이제로당	크래커/녹차	크림스프/모닝빵	플레인요거트
점심	쌀밥 참치김치찌개 춘장닭조림 얼무나물 마늘쫀알마늘무침 배추김치	쌀밥 파개장 고등어오븐구이 그린빈햄볶음 유부맛살무침 배추김치	쌀밥 바지락미역국 한방돈갈비찜 한식잡채 탕평채무침 배추김치	쌀밥 나가사키짬뽕국 하이라이스 뿌링팝콘치킨 짜사이양파무침 배추김치	쌀밥 소고기우거지국 닭고구마조림 쵸핑햄마늘꿀볶음 청경채무침 배추김치	쌀밥 아육된장국 코다리양념찜 두부스틱조림 무생채 배추김치
오후 간식	과일	찰보리빵/우유	과일	찐계란/식혜	과일	통밀쿠키/보리차
저녁	잡곡밥 소고기무국 매콤오징어볶음 새송이피망조림 실곤약분짜샐러드 배추김치	쌀밥 참깨수제비국 치킨까스*소스 도라지나물 오이깍뚝무침 배추김치	잡곡밥 묵은지비지찌개 새우살계란찜 해물곤약볶음우동 컬리참깨무침 배추김치	쌀밥 고추장찌개 훈제오리볶음 연근땅콩조림 파래무침 배추김치	잡곡밥 미니리알탕 함박폭찜 목이굴소스볶음 고들빼기무침 배추김치	쌀밥 북어계란국 닭안심장조림 피마지나물 상추겉절이 배추김치

	월	화	수	목	금	토
	19	20	21	22	23	24
오전 간식	당이제로당	플레인요거트	그릭요거트	크래커녹차	떠먹는요거트	저당두유
점심	쌀밥 들깨미역국 닭안심카레볶음 연근무화과조림 푸실리냉파스타 배추김치	쌀밥 건새우시금치국 매콤돈사태찜 가지나물 감자사라다 배추김치	쌀밥 중화계란국 짜장덮밥 매콤비빔당면 오이생채 배추김치	쌀밥 비지찌개 미니리동태찜 뿌리채소맛탕 간장양파절임 배추김치	쌀밥 냉이된장국 순살찜닭 스모크햄컬리볶음 실곤약초무침 배추김치	쌀밥 소고기토란국 제육볶음 온두부*양념장 호박느타리볶음 배추김치
오후 간식	과일	햇케이크/우유	과일	찐감자/메밀차	과일	마카스데라/요구르트
저녁	잡곡밥 호박된장국 고등어김치조림 후랑크파인볶음 부추무침 백김치	잡곡밥 부대찌개 푸딩계란찜 애그누들볶음 짜사이양파무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 닭고추장조림 미역줄기볶음 콩나물김무침 배추김치	쌀밥 가스오유부국 돈육중화볶음 고사리들깨조림 동부묵*양념장 배추김치	잡곡밥 감자고추장찌개 고기산적조림 참치김치볶음 청경채무침 백김치	쌀밥 얼큰어묵국 마파가지덮밥 후르츠탕수육 단무지무침 배추김치
	26	27	28	29	30	31
오전 간식	플레인요거트	당이제로당	미숫가루	저당두유	굴호떡/우유	프로바이오
점심	쌀밥 / 옥수수죽 고추장찌개 안동찜닭 미트볼강정 파래무침 배추김치	쌀밥 / 닭죽 늪은호박된장국 돈고추장불고기 비엔나볶음 미니리숙주무침 배추김치	쌀밥 / 소고기죽 미역국 소불고기 한식잡채 유자무생채 배추김치	쌀밥 / 야채죽 얼큰소고기국 바베큐닭볶음 새우살호박볶음 연근참깨무침 배추김치	쌀밥 / 돈아채죽 유부된장국 카레라이스 동그랑땡데리조림 목이버섯냉채 배추김치	쌀밥 / 팔죽 순살뼈해장국 치킨너겟*소스 탕평채 부추겉절이 배추김치
오후 간식	과일	미니리쌀빵/요구르트	과일	한과/등글레차	과일	쌀과자/녹차
저녁	잡곡밥 콩나물국 순대야채볶음 단호박단팔범벅 도토리묵무침 배추김치	쌀밥 계란국 너비아니구이 새송이들깨볶음 들기름오이지무침 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 궁중돈채볶음 도라지나물 브로컬리두부무침 배추김치	쌀밥 수제비국 생선까스*타르타르 맛살야채볶음 치커리생채 배추김치	잡곡밥 육개장 간장돈불고기 쵸핑햄마늘꿀볶음 무찌지양파무침 배추김치	쌀밥 무채된장국 훈제오리피망볶음 피마지나물 황도치커리무침 배추김치

※위 식단은 식자재 수급에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

※쌀, 돼지고기, 닭고기, 김치 → 국내산 ※쇠고기 → 국내산/호주산

※연하곤란이나 저작기능에 장애가 있는 수급자에게는 밥 대신 죽을 제공합니다.

※ 식단표 (주)초이스엔 및 리온누리/한국노인장기요양협회(참조)

돌봄 노인주간보호센터