

식단표

2026년 10월

고읍재활주간보호센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				잡곡밥/죽 순살해장국 가라아게(&크림어니 언) 취나물 수제비트무피클 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 맑은미역국 버섯소불고기 한식잡채 근대나물 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 감자호박국 파리계란장조림 햄감자채볶음 도라지무침 배추김치 (722kcal)
저녁 식단				잡곡밥/죽 황태두부국 계란덮밥소스 호박나물 오복지무침 배추김치 (778kcal)	잡곡밥/죽 된장국 두부양념조림 비빔야채만두 파래자반무침 배추김치 (802kcal)	잡곡밥/죽 김치콩나물국 짜장 통살탕수육&소스 단무지채무침 배추김치 (801kcal)
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	잡곡밥/죽 대파육개장 바샤튀쉬찜(&메기살) 가지민씨볶음 부추짜박이 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/죽 사골우거지국 안동찜닭 두부강정(&칠리야채) 새송이장아찌 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 청국장찌개 고등어김치조림 오징어부추전 열무무침 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 부대찌개 오리훈제구이&부추 연근견과류조림 청경채나물 배추김치 (722kcal)	잡곡밥/죽 참치김치찌개 순살찜닭 새우완자전 도라지유자무침 배추김치 (738kcal)	잡곡밥/죽 콩나물국 가지미구이 병아리콩조림 얼갈이된장나물 배추김치 (723kcal)
저녁 식단	잡곡밥/죽 된장국 콩야채계란찜 어묵채볶음 깻잎순무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/죽 미역국 한방수육&새우젓 누들면야채무침 무생채 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/죽 김치콩나물국 소고기무장조림 청포묵야채무침 새송이볶음 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/죽 감자호박국 코다리간장조림 숙갓두부깨무침 비트무초절임 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/죽 미역국 두부카레 메추리알감자샐러드 양파야채장아찌 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/죽 시래기맑은국 두부버섯스테이크 고구마조림 들깨무나물 배추김치 (622kcal)
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	잡곡밥/죽 사골우거지국 삼치데리야끼구이 연근튀김 취나물무침 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/죽 해물계란국 가라아게 도라지양파무침 제철나물 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 돈육김치찌개 닭볶음탕 고구마샐러드 숙주냉채 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 바지락순두부국 두부버섯불고기 단호박튀김 시금치깨나물 배추김치 (722kcal)	잡곡밥/죽 소고기배추국 오징어돈육볶음 브로콜리프리타타 오이지무침 배추김치 (738kcal)	잡곡밥/죽 황태해장국 가자미무조림 호박전 브로콜리유자무침 배추김치 (723kcal)
저녁 식단	잡곡밥/죽 두부계란국 돈육떡찜 고구마견과조림 청경채나물무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/죽 근대맑은국 닭살간장찜 연근검은깨조림 콩나물무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/죽 얼갈이두부국 두부간장조림 어묵채간장볶음 열무된장나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/죽 우거지맑은국 돈육연근조림 들깨고사리나물 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/죽 새우살두부국 닭살유자청조림 올방개묵볶임자무침 들깨무나물 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/죽 된장국 바싹불고기 칠리두부강정 얼갈이된장나물 배추김치 (622kcal)

구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	잡곡밥/죽 어묵김치국 훈제 오리단호박볶음 청포묵탕평채 깻잎순나물 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/죽 소고기토란국 소고기장조림 고구마튀김 청경채참깨나물 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 콩비지찌개 닭가슴살유린기 수제 표고탕수 열무된장무침 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 닭살미역국 동태살탕수 메밀묵김무침 무말랭이유자무침 배추김치 (722kcal)	잡곡밥/죽 감자고추장국 돈육고추장불고기 청포묵김가루무침 부추무생채 배추김치 (738kcal)	잡곡밥/죽 우렁된장국 안동찜닭 두부부침&양념장 숙주겨자무침 배추김치 (723kcal)
저녁 식단	잡곡밥/죽 북어계란국 삼치된장조림 연근참깨무침 유자무채무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/죽 배추맑은국 닭살버섯조림 곤약우영볶음 파프리카무초절임 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/죽 들깨배추국 고등어감자조림 고구마흑임자무침 매실무장아찌무침 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/죽 콩나물계란국 돈육곤약볶음 곤약메추리알조림 고추장깻잎무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/죽 유부국 소고기메추리알조림 우영채간장볶음 다시마채무침 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/죽 감자새우젓국 코다리감자조림 브로콜리콘샐러드 톳무무침 배추김치 (622kcal)
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	잡곡밥/죽 황태미역국 떡갈비파채구이 감자전 미역초무침 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/죽 얼갈이사골국 닭살크림조림 단호박계란찜 도라지유자청무침 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 닭살감자국 고등어된장조림 새우볼튀김 오이부추무침 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 동태무국 돈육사태찜 두부구이강정 얼갈이겉절이 배추김치 (722kcal)	잡곡밥/죽 새우젓두부국 오리주물럭 떡강정 참나물겉절이 배추김치 (738kcal)	잡곡밥/죽 쇠고기무채국 코다리무조림 어묵잡채 청포묵부추무침 배추김치 (723kcal)
저녁 식단	잡곡밥/죽 청경채두부국 닭살데리야끼볶음 곤약감자조림 참나물깨무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/죽 된장국 가자미두부조림 단호박유자무침 청경채들깨무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/죽 홍합살미역국 소고기두부조림 고구마채볶음 얼갈이참깨나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/죽 두부콩나물국 오리채소간장볶음 우영들깨조림 취나물깨무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/죽 감자북어국 닭살감자조림 단호박범벅 무채매실무침 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/죽 새우살미역국 오리데리야끼볶음 감자카레조림 도라지들깨무침 배추김치 (622kcal)

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

※ 주식회사 골든존 제공 식단표