

식단표

2026년 10월

은평재가노인복지센터

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단					잡곡밥 열갈이된장국 고등어구이 콩나물무침 양배추/쌈장 백김치	백미밥 부대찌개 닭볶음탕 어묵볶음 무짬지무침 배추김치	백미밥 콩나물국 제육볶음 마카로니콘샐러드 우엉조림 배추김치
오전 간식					커피, 율무차	커피, 율무차	커피, 율무차
구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단		백미밥 들깨우거지국 간장불고기 겨자냉채 양배추쌈장무침 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 짜장소스 도라지오이무침 단무지무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 제육볶음 햄감자채볶음 열무나물무침 배추김치	잡곡밥 미역국 닭볶음탕 도토리묵무침 쌈무무침 백김치	백미밥 콩비지찌개 불고기 잡채 도라지나물 배추김치	백미밥 콩나물국 김치두루치기 볼어묵야채볶음 양배추쌈장무침 배추김치
오전 간식		커피, 율무차	커피, 율무차	커피, 율무차	커피, 율무차	커피, 율무차	커피, 율무차
구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단		백미밥 버섯된장찌개 제육볶음 우엉조림 양배추쌈장무침 배추김치	잡곡밥 김치국 고등어구이 쌈무무침 가지볶음 배추김치	백미밥 콩나물국 김치두루치기 고사리나물 청경채나물무침 배추김치	잡곡밥 야채샤브국 카레소스 도토리묵무침 마카로니콘샐러드 백김치	백미밥 미역국 간장찜닭 콩나물무침 열무된장무침 배추김치	백미밥 콩나물국 돈육김치볶음 감자채볶음 무짬지무침 배추김치
오전 간식		커피, 율무차	커피, 율무차	커피, 율무차	커피, 율무차	커피, 율무차	커피, 율무차
구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단		백미밥 청국장찌개 잡채 열무나물 청경채무침 배추김치	잡곡밥 유부가쓰오장국 간장불고기 도토리묵무침 열갈이나물무침 배추김치	백미밥 수제비국 춘천닭갈비 감자채볶음 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 미역국 김치두루치기 호박표고볶음 상추/쌈장 백김치	백미밥 계란파국 짜장소스 치커리무침 건파래무침 배추김치	백미밥 열갈이된장국 제육볶음 열갈이나물 무생채 배추김치
오전 간식		커피, 율무차	커피, 율무차	커피, 율무차	커피, 율무차	커피, 율무차	커피, 율무차
구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단		백미밥 콩가루배춧국 카레소스 쫄갓두부무침 도라지오이무침 배추김치	잡곡밥 조갯살무국 돈간장불고기 느타리버섯볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 닭곰탕 고등어구이 양배추샐러드 무짬지무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯국 제육김치볶음 상추/쌈장 열무된장무침 백김치	백미밥 순두부백탕 돈육가지볶음 미역줄기볶음 무숙나물 배추김치	백미밥 홍합살무국 잡채 브로콜리두부무침 무생채 배추김치
오전 간식		커피, 율무차	커피, 율무차	커피, 율무차	커피, 율무차	커피, 율무차	커피, 율무차

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