

식단표

2025년 10월

가족재가노인복지센터

구분			수(10.01)	목(10.02)	금(10.03)	토(10.04)
점심 식단			잡곡밥 팽이미소국 하이라이스 오복채무침 얼갈이시저샐러드 김치 깨죽 (711kcal)	잡곡밥 미역국 돈불고기 시래기멸치조림 콩나물무침 김치 흑임자죽 (642kcal)	잡곡밥 김치어묵국 닭감자조림 도토리묵야채무침 수제장아찌 김치 새우야채죽 (684kcal)	잡곡밥 소고기무국 순살돼지갈비찜 한식잡채 청경채겉절이 김치 버섯야채죽 (729kcal)
오전 간식			요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식			카스타드/요구르트	과일푸딩	에이스/주스	유과/요구르트
구분	월(10.06)	화(10.07)	수(10.08)	목(10.09)	금(10.10)	토(10.11)
점심 식단		잡곡밥 황태무국 동그랑땡구이 오이지무침 도시락김 김치 소라야채죽 (623kcal)	잡곡밥 바지락미역국 돈불고기 오징어젓무무침 도시락김 김치 새우야채죽 (609kcal)	잡곡밥 김치두부국 베이컨그린빈볶음 어묵조림 도시락김 김치 깨죽 (659kcal)	잡곡밥 들깨배추국 닭살야채카레 청포묵무침 무말랭이무침 김치 소라야채죽 (688kcal)	잡곡밥 된장국 돈까스조림 치커리무침 수제피클 김치 버섯야채죽 (698kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		후레쉬베리/요구르트	쌀과자/두유	야채크래커/주스	찰떡쿠키/요구르트	크라운산도/두유
구분	월(10.13)	화(10.14)	수(10.15)	목(10.16)	금(10.17)	토(10.18)
점심 식단	잡곡밥 된장국 돈불고기 새송이야채볶음 얼갈이겉절이 김치 닭야채죽 (628kcal)	잡곡밥 다시마채무국 고등어김치조림 우무묵야채무침 열무나물 김치 깨죽 (671kcal)	잡곡밥 미역국 버섯우물고기 콩나물무침 한식잡채 김치 소라야채죽 (695kcal)	잡곡밥 된장국 제육볶음 죽순채야채볶음 오이무침 김치 흑임자죽 (673kcal)	잡곡밥 미역국 야채계란찜 멸치볶음 얼갈이겉절이 김치 새우야채죽 (654kcal)	잡곡밥 비지찌개 파인애플떡갈비조림 양배추샐러드 청경채나물 김치 버섯야채죽 (682kcal)
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식	한입카스테라/요구르트	화이트하임/주스	미니도넛/요구르트	과일푸딩	두부와플/요구르트	후렌치파이/두유
구분	월(10.20)	화(10.21)	수(10.22)	목(10.23)	금(10.24)	토(10.25)
점심 식단	잡곡밥 김치콩나물국 참치야채볶음 어묵조림 수제장아찌 김치 소고기야채죽 (653kcal)	잡곡밥 된장국 버섯불고기 도토리묵무침 열무겉절이 김치 소라야채죽 (627kcal)	잡곡밥 미역국 삼치구이 부추겉절이 두반장가지볶음 김치 깨죽 (679kcal)	잡곡밥 계란국 유니짜장소스 목이버섯볶음 얼갈이겉절이 김치 흑임자죽 (704kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 비빔밥고추장+계란 후라이 무생채 콩나물무침 김치 새우야채죽 (723kcal)	잡곡밥 된장국 닭야채볶음 우엉채조림 청경채나물 김치 버섯야채죽 (644kcal)
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식	다이제썬/요구르트	오곡룩/주스	미니롤케익/요구르트	마가렛/요구르트	쌀과자/주스	누네피네/두유

구분	월(10.27)	화(10.28)	수(10.29)	목(10.30)	금(10.31)	
점심 식단	잡곡밥 된장국 김치돈불고기 멸치볶음 툇무침 김치 소고기야채죽 (659kcal)	잡곡밥 다시마채무국 소고기버섯소스 매콤감자조림 숙주나물무침 김치 소라야채죽 (705kcal)	잡곡밥 청국장 동태무조림 미역줄기볶음 얼갈이겉절이 김치 깨죽 (639kcal)	잡곡밥 우동장국 돈육가지볶음 청포묵무침 얼무겉절이 김치 흑임자죽 (652kcal)	잡곡밥 사골미역국 야채계란찜 그린빈어묵볶음 마늘쫄락교무침 김치 새우야채죽 (622kcal)	
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	
오후 간식	바나나빵/요구르트	보리과자/주스	초코파이/요구르트	과일푸딩	딸기쿠키/두유	

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표