

식단표

2026년 10월

힐링주간보호센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				잡곡밥 아욱된장국 스크램블에그 토란조림 진미채볶음 배추김치	잡곡밥1/2 잔치국수 완자전 사과주스 배추김치	잡곡밥 우동국물 돈육채소볶음 상추/쌈장 미나리나물 배추김치
저녁 식단				잡곡밥 물만둣국 돈육불고기 치커리겉절이 김치볶음 깍두기	잡곡밥 채개장 닭봉구이 애호박나물 건새우볶음 배추김치	잡곡밥 미소된장국 임연수양념찜 가지나물 당근볶음 배추김치
오전 간식				떠먹는요구르트	시리얼/우유	모과차
오후 간식				채소주먹밥	사과	파배기
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	잡곡밥 유부맑은국 해물찜 방아잎나물무침 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 순댓국 토마토달걀볶음 더덕무침 맛살겨자냉채 배추김치	비빔밥 호박잎된장국 달걀후라이 고구마고로케 배추김치	잡곡밥 백짬뽕국 미트볼채소볶음 연두부/저염간장 오복지무침 배추김치	잡곡밥 두부찌개 해물동그랑땡전 잔멸치볶음 짜사이무침 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 치즈달걀말이 실곤약채소무침 단호박조림 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 어묵국 돈육마늘볶음 배추나물 파프리카무침 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 두부데리야끼조림 곤드레나물 청경채나물 깍두기	잡곡밥 쇠고기뭇국 잡채 건취나물 병아리콩조림 배추김치	잡곡밥 안매운부대찌개 공치조림 양념갯잎지무침 컬리플라워볶음 배추김치	잡곡밥 맑은배추국 돈육바베큐조림 오이무침 양파볶음 배추김치	잡곡밥 된장찌개 소불고기 시래기나물 미역무침 배추김치
오전 간식	우유미숫가루	액상요구르트	두유	떠먹는요구르트	시리얼/우유	동글레차
오후 간식	호두과자	포도	백설기	딸기잼토스트	복숭아	카스텔라
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	잡곡밥 닭곰탕 삼치옛장조림 깻잎나물 도라지생채 배추김치	잡곡밥 굴국 두부부침/양념장 땅콩우영조림 상추무침 배추김치	칼국수 김치전 오이고추/쌈장 잘게썬낙지젓갈무침 배추김치	잡곡밥 청국장 함박스테이크 부추겉절이 애호박볶음 배추김치	잡곡밥 들깨채소국 쇠고기밤찜 불어묵조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 달걀실파국 돈육장조림 한식잡채 썩갓나물 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 만두전골 너비아니구이 콩나물무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 미소장국 새우살계첩조림 비름나물 탕평채 배추김치	칼국수 김치전 오이고추/쌈장 잘게썬낙지젓갈무침 배추김치	잡곡밥 김치찌개 마파두부 파리고추양념찜 명엽채볶음 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 메추리알장조림 유부채소볶음 고들빼기오복지무침 배추김치	잡곡밥 미역국 훈제오리볶음 가지볶음 잘게썬궁채장아찌 배추김치
오전 간식	우유미숫가루	액상요구르트	두유	떠먹는요구르트	시리얼/우유	대추차
오후 간식	수수부꾸미	단감	가래떡구이	백김치주먹밥	키위	미니와플

구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	잡곡밥 오이냉국 생선까스/타르타르 소스 콘치즈구이 우거지나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 두부양념구이 순대/초고추장 배추나물 배추김치	각두기볶음밥 우렁된장국 등갈비찜 고구마샐러드 배추김치	잡곡밥 토란국 새우살칠리소스볶음 더덕양념조림 미니핫도그 배추김치	잡곡밥 다시마뽕국 순살달볶음탕 시래기지짐 양파장아찌 배추김치	잡곡밥1/2 떡국 동그랑땡 참나물겉절이 알배추양념찜 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 비지찌개 수육 쌈채소/쌈장 들기름묵은지볶음 배추김치	잡곡밥 어묵국 오징어두루치기 조미김 무나물 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 쇠고기폭찜 숙주나물 토마토새콤무침 배추김치	잡곡밥 근대맑은국 삼색달걀찜 청경채볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 김국 임연수버터구이 방아잎나물무침 매실주스 배추김치	잡곡밥 채개장 연두부/양념장 아욱무침 김자반 배추김치
오전 간식	우유미숫가루	액상요구르트	두유	떠먹는요구르트	시리얼/우유	율무차
오후 간식	양갱	바나나	무지개떡	감자채전	오렌지	카스타드
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	잡곡밥 알탕 쇠고기장뚝뚝이 도라지나물 궁채나물볶음 배추김치	잡곡밥 된장국물 치즈닭갈비 다시마채볶음 죽순무침 배추김치	카레라이스 짬뽕국 두부강정 어묵볶음 갯김치	잡곡밥 안매운김치찌개 돈사태찜 파리고추볶음 숙주볶음 배추김치	잡곡밥 무칫국 메밀전병 옛날소시지전 부추나물 배추김치	잡곡밥 맑은순두부국 쇠고기볶음 토란대나물 명엽채조림 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 우동국물 부드러운달걀찜 야채비빔만두 애호박볶음 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 제육볶음 호박잎/쌈장 견과류조림 배추김치	잡곡밥 단배추국 우삼겹불고기 숙갓무침 피망볶음 배추김치	잡곡밥 얼갈이맑은국 연어구이 우엉채조림 치커리무침 배추김치	잡곡밥 가쓰오부시국 닭고기볶음 미역줄기초무침 미나리나물 배추김치	잡곡밥 설렁탕 꼬막양념장 콩나물볶음 풋고추된장무침 배추김치
오전 간식	우유미숫가루	액상요구르트	두유	떠먹는요구르트	시리얼/우유	수정과
오후 간식	쌀과자	배	꿀떡	크림치즈샌드위치	석류	땅콩크림빵

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