

식단표

2026년 10월

광혜원실버주간보호센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				잡곡밥 김치어묵국 단호박카레 유채나물 수제장아찌 김치 (703kcal)	잡곡밥 들깨미역국 훈제오리아채찜 도토리묵무침 쌈무 김치 (631kcal)	잡곡밥 된장국 파인에플떡갈비조림 열무고추장지짐 양배추샐러드 김치 버섯야채죽 (698kcal)
오전 간식				누룽지탕	새우야채죽	누룽지탕
오후 간식				감자 볶음밥	강된장덮밥	조랭이떡국
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	잡곡밥 콩가루배추국 마파두부 가지볶음 마늘쫀무침 김치 (657kcal)	잡곡밥 바지락미역국 돈불고기 실곤약야채무침 숙주나물무침 김치 (651kcal)	잡곡밥 된장국 동태무조림 맛살냉채 도시락김 김치 (649kcal)	잡곡밥 콩나물국 들깨백담갈비 우엉조림 부추겉절이 김치 (655kcal)	잡곡밥 순두부새우젓국 소고기버섯소스 견과류파리조림 락교무침 김치 (711kcal)	잡곡밥 사골국 야채계란찜 시래기지짐 땅콩조림 김치 (654kcal)
오전 간식	누룽지탕	누룽지탕	소고기야채죽	누룽지탕	누룽지탕	누룽지탕
오후 간식	카레밥	감자수제비	새싹비빔밥	잔치국수	불고기덮밥	유부초밥
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	잡곡밥 고추장찌개 청경채불고기 도시락김 양배추통들깨무침 김치 (680kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 숯불맛닭조림 콘샐러드 무짬지무침 김치 (685kcal)	잡곡밥 미역국 버섯소불고기 유부냉채 수제장아찌 김치 (725kcal)	잡곡밥 맑은파개장 야채계란찜 매콤호박조림 오이참깨무침 김치 (677kcal)	잡곡밥 된장국 두부두루치기 해초무침 얼갈이겉절이 김치 (682kcal)	잡곡밥 우동장국 돈육표고조림 건새우마늘쫀볶음 파채무침 김치 (658kcal)
오전 간식	누룽지탕	닭야채죽	누룽지탕	누룽지탕	버섯야채죽	누룽지탕
오후 간식	물만두국	미니김밥	짜장밥	오징어덮밥	멸치주먹밥	조랭이떡국
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	잡곡밥 미소장국 돈육볶음 그린빈볶음 수제피클 김치 (686kcal)	잡곡밥 감자양파국 제육볶음 어묵볶음 콩나물무침 김치 (644kcal)	잡곡밥 미역국 삼치조림 모듬버섯주물럭 양념깻잎지 김치 (678kcal)	잡곡밥 계란파국 짜장소스 해파리냉채 짜사이무침 김치 (723kcal)	잡곡밥 홍합살무국 돈불고기 매콤감자조림 숙주나물무침 김치 (674kcal)	잡곡밥 된장국 동그랑땡구이 동부묵무침 브로콜리초무침 김치 (667kcal)
오전 간식	누룽지탕	누룽지탕	소리아채죽	누룽지탕	누룽지탕	소고기야채죽
오후 간식	삼색나물비빔밥	가지밥	곤드래비빔밥	버섯밥	된장비빔밥	제육덮밥

구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	잡곡밥 청국장 돈채감자조림 모듬콩조림 고들빼기무침 김치 (688kcal)	잡곡밥 순두부새우젓국 돈육감자찜 도토리묵무침 부추겉절이 김치 (673kcal)	잡곡밥 소고기미역국 계란후라이+약고추장 고사리나물 무생채 김치 (706kcal)	잡곡밥 북어무국 김치제육볶음 브로콜리참깨무침 해초무침 김치 (690kcal)	잡곡밥 콩나물국 육우떡볶이 실곤약야채무침 양파장아찌 김치 (682kcal)	잡곡밥 닭곰탕 비엔나야채볶음 얼갈이겉절이 숙주나물무침 김치 (670kcal)
오전 간식	새우야채죽	누룽지탕	누룽지탕	깨죽	누룽지탕	누룽지탕
오후 간식	표고버섯밥	무우밥	카레라이스	야채볶음밥	잔치국수	콩설기떡

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

※ 식단표 : 주식회사울바른
메리밀 식단표