

식단표

2026년 10월

육성노인주간보호센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단				백미밥 청국장찌개 쭈꾸미볶음 우무묵무침 김구이 배추김치	백미밥 순두부찌개 동그랑땡 브로콜리무침 표고버섯볶음 배추김치	백미밥 다시마양파국 고등어구이 미나리무침 연근조림 배추김치
점심 식단				잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 아삭이고추된장무침 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 콩나물무침 건파래자반 배추김치	잡곡밥1/3 바지락칼국수 오징어숙회 부추나물 오이무침 깍두기
저녁 식단				백미밥 순두부찌개 동그랑땡 브로콜리무침 표고버섯볶음 배추김치	백미밥 다시마양파국 고등어구이 미나리무침 연근조림 배추김치	백미밥 들기름미역국 쇠고기사태찜 치커리무침 청경채나물 배추김치
오후 간식				증편&옥수수차	삶은달걀&우유	사과&치즈
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
아침 식단	백미밥 들기름미역국 쇠고기사태찜 치커리무침 청경채나물 배추김치	백미밥 샤브샤브국 낙지볶음 느타리버섯무침 미나리나물 배추김치	백미밥 설렁탕 쇠불고기 툇나물무침 곤드레나물 깍두기	백미밥 배춧국 닭갈비 시래기나물 들깨무나물 배추김치	백미밥 쇠고기뭇국 고등어구이 청경채나물 치커리무침 깍두기	백미밥 실파된장국 오징어볶음 토란대나물 오이무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥 복엇국 오리훈제채소무침 애호박나물 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 수육 부추무침 우영볶음 배추김치	나물비빔밥 조갯살맑은국 달걀후라이 양파무침 비트무초절임 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 돈묵살양파볶음 고사리나물 갯무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 닭살채소볶음 브로콜리나물 취나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 가자미카레구이 시금치나물 상추양파무침 배추김치
저녁 식단	백미밥 샤브샤브국 낙지볶음 느타리버섯무침 미나리나물 배추김치	백미밥 설렁탕 쇠불고기 툇나물무침 곤드레나물 깍두기	백미밥 배춧국 닭갈비 시래기나물 들깨무나물 배추김치	백미밥 쇠고기뭇국 고등어구이 청경채나물 치커리무침 깍두기	백미밥 실파된장국 오징어볶음 토란대나물 오이무침 배추김치	백미밥 홍합탕 쇠고기채볶음 애호박나물 얼갈이무침 깍두기
오후 간식	머핀&우유	채소말이&오미자차	찜감자&우유	바람떡&우영차	붕어빵&우유	멜론&치즈

구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
아침 식단	백미밥 홍합탕 쇠고기채볶음 애호박나물 얼갈이무침 깍두기	백미밥 참치김치찌개 두부조림 애호박나물 양파무침 배추김치	백미밥 들깨수제비국 삼치무조림 숙주나물 김구이 배추김치	백미밥 짬뽕국 채소달걀찜 도라지무침 표고버섯볶음 배추김치	백미밥 쇠고기뭇국 돈사태찜 얼갈이겉절이 건파래무침 배추김치	백미밥 사골우거지국 닭볶음탕 잔멸치볶음 청경채나물 깍두기
점심 식단	잡곡밥 맑은바지락국 쇠고기채소볶음 콩나물무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 닭갈비 고사리나물 미나리무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 오징어볶음 숙갓두부무침 부추무침 깍두기	잡곡밥 호박고추장찌개 갈치구이 참나물 들깨시래기지짐 배추김치	잡곡밥 감자수제비국 쇠고기볶음 브로콜리숙회 부들어묵볶음 배추김치	잡곡밥1/3 떡만둣국 돈맥적구이 무생채 토란대나물 배추김치
저녁 식단	백미밥 참치김치찌개 두부조림 애호박나물 양파무침 배추김치	백미밥 들깨수제비국 삼치무조림 숙주나물 김구이 배추김치	백미밥 짬뽕국 채소달걀찜 도라지무침 표고버섯볶음 배추김치	백미밥 쇠고기뭇국 돈사태찜 얼갈이겉절이 건파래무침 배추김치	백미밥 사골우거지국 닭볶음탕 잔멸치볶음 청경채나물 깍두기	백미밥 배춧국 가자미구이 김무침 무나물 배추김치
오후 간식	단팥빵&우유	배추전&옥수수차	찐고구마&우유	가래떡구이&녹차	핫도그&우유	단감&치즈
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
아침 식단	백미밥 배춧국 가자미구이 김무침 무나물 배추김치	백미밥 모듬어묵국 훈제오리냉채 애호박나물 툇나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 쭈꾸미볶음 오이나물 마늘쫄무침 배추김치	백미밥 무채국 삼치양념찜 아욱나물 깻잎나물무침 배추김치	백미밥 근대된장국 돈육잡채 도라지무침 부추나물 깍두기	백미밥 시금치맑은국 임연수구이 건파래자반 미나리나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 부대찌개 채소달걀말이 팽이버섯볶음 청경채무침 깍두기	잡곡밥 순두부찌개 쇠고기채소볶음 취나물볶음 치커리유자무침 배추김치	카레라이스 미소장국 김치오징어전 청포묵김가루무침 토란대나물 배추김치	잡곡밥 김치찌개 단호박해물찜 사각어묵볶음 양배추나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 닭살굴소스조림 숙주나물 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 돈육김치찜 애호박볶음 상추겉절이 배추김치 587/27
저녁 식단	백미밥 모듬어묵국 훈제오리냉채 애호박나물 툇나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 쭈꾸미볶음 오이나물 마늘쫄무침 배추김치	백미밥 무채국 삼치양념찜 아욱나물 깻잎나물무침 배추김치	백미밥 근대된장국 돈육잡채 도라지무침 부추나물 깍두기	백미밥 시금치맑은국 임연수구이 건파래자반 미나리나물 배추김치	백미밥 육개장 새우살볶음 고사리나물 우영조림 깍두기
오후 간식	소보로빵&우유	메밀전병&국화차	찐밤&우유	팔시루떡&결명자차	딸기잼샌드위치&우유	토마토&치즈

구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
아침 식단	백미밥 육개장 새우살볶음 고사리나물 우엉조림 깍두기	백미밥 사골파국 오리주물럭 상추무침 잔멸치볶음 배추김치	백미밥 참치김치찌개 채소달걀찜 청경채볶음 얼갈이나물 깍두기	백미밥 콩비지찌개 삼치구이 도라지무침 브로콜리숙회 배추김치	백미밥 쇠고기미역국 새우부추전 취나물볶음 표고버섯볶음 배추김치	백미밥 물만둣국 가자미양념찜 아욱나물 시금치나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 닭개장 고등어구이 청경채나물 오이무침 배추김치	잡곡밥 낙지연포탕 쇠불고기 곤드레나물 더덕채무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 닭볶음탕 우엉채볶음 양배추무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 수육 무생채 갯잎무침 배추김치	잡곡밥 맑은버섯국 오징어볶음 메추리알장조림 취나물무침 깍두기	잡곡밥1/3 가쓰오부시우동 닭살데리야끼조림 콩나물무침 치커리겉절이 배추김치
저녁 식단	백미밥 사골파국 오리주물럭 상추무침 잔멸치볶음 배추김치	백미밥 참치김치찌개 채소달걀찜 청경채볶음 얼갈이나물 깍두기	백미밥 콩비지찌개 삼치구이 도라지무침 브로콜리숙회 배추김치	백미밥 쇠고기미역국 새우부추전 취나물볶음 표고버섯볶음 배추김치	백미밥 물만둣국 가자미양념찜 아욱나물 시금치나물 배추김치	백미밥 순살감자탕 달걀말이 애호박볶음 고사리나물 깍두기
오후 간식	밤만주&우유	찐만두&우영차	구운달걀&우유	백설기&현미차	찐빵&우유	골드키위&치즈

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