

식단표

2025년 10월

효경주간보호센터

구분				수(10.01)	목(10.02)	금(10.03)	토(10.04)
점심 식단				잡곡밥/보리밥 카레라이스 탕수육 메추리알장조림 단무지무침 김치	잡곡밥/보리밥 호박된장국 돈육볶음 아삭푹고추무침 얼갈이된장나물 김치	잡곡밥/보리밥 사골곰국 삼치구이 잡채 고사리나물 김치	찰밥 시래기국 쇠고기볶음 고사리나물 맛김 김치
저녁 식단				잡곡밥/보리밥 어묵국 쇠고기볶음 계란찜 숙주나물 김치	잡곡밥/보리밥 바지락미역국 콩치조림 도토리묵무침 호박나물 김치	잡곡밥/보리밥 순두부찌개 돈육볶음 가지나물 호박나물 김치	
오전 간식				옥수수죽	팥죽	흑임자죽	영양죽
오후 간식				샌드위치	과일	송편,유과	과일
구분	일(10.05)	월(10.06)	화(10.07)	수(10.08)	목(10.09)	금(10.10)	토(10.11)
점심 식단					잡곡밥/보리밥 시래기국 쇠고기낙지볶음 참나물초무침 오이.상추겉절이 김치	잡곡밥/보리밥 장어탕 조기구이 감자채볶음 건새우호박나물 김치	찰밥 시래기국 코다리강정 민짜버섯나물 맛김 김치
저녁 식단					잡곡밥/보리밥 쇠고기무우국 갈치감자조림 번데기볶음 샐러드 김치	잡곡밥/보리밥 닭미역국 오색전 도토리묵무침 바지락콩나물찜 김치	
오전 간식					팥죽	흑임자죽	영양죽
오후 간식					과일	감자	과일

구분	일(10.12)	월(10.13)	화(10.14)	수(10.15)	목(10.16)	금(10.17)	토(10.18)
점심 식단		잡곡밥/보리밥 북어채국 닭조림 느타리버섯나물 망고샐러드 김치	잡곡밥/보리밥 쇠고기미역국 잡채 갈치구이 참나물나물 김치	보리밥(비빔밥) 시래기국 모듬나물 무우생채 돈육볶음 계란후라이	잡곡밥/보리밥 어묵국 떡갈비 청포묵무침 단무지무침 김치	잡곡밥/보리밥 장어탕 소세지전 깻잎순나물 숙주나물 김치	찰밥 시래기국 쇠불고기 가지나물볶음 맛김 김치
저녁 식단		잡곡밥/보리밥 만두국 콩치조림 고사리나물 호박나물 김치	잡곡밥/보리밥 콩나물국 쇠고기버섯볶음 죽순나물 오이나물 김치	잡곡밥/보리밥 바지락버섯된장 국 고등어무우조림 계란찜 오이무침 김치	잡곡밥/보리밥 두부찌개 떡갈비 계란찜 무우나물 김치	잡곡밥/보리밥 새우죽 물김치 도토리묵무침 버섯나물 김치	
오전 간식		마죽	쇠고기죽	옥수수죽	팔죽	흑임자죽	영양죽
오후 간식		과일	요플레	샌드위치,과일주 스	과일	감자	카스타드,과일주 스
구분	일(10.19)	월(10.20)	화(10.21)	수(10.22)	목(10.23)	금(10.24)	토(10.25)
점심 식단		표고버섯밥 호박된장국 돼지갈비조림 잔멸치볶음 레몬유자샐러드 김치	잡곡밥/보리밥 감자된장국 돈육볶음 상추겉절이 야채초무침 김치	잡곡밥/보리밥 카레라이스 새우튀김 콩나물무침 단무지무침 김치	잡곡밥/보리밥 동태국 계란장조림 감자채볶음 도토리묵무침 김치	잡곡밥/보리밥 국밥 순대,초장 유채나물 부추들깨무침 김치	찰밥 콩나물국 잡채 가지나물 맛김 김치
저녁 식단		잡곡밥/보리밥 고구마스프 콩치조림 계란찜 숙주나물 김치	잡곡밥/보리밥 순두부찌개 호박채전 순대,초장 오렌지샐러드 김치	잡곡밥/보리밥 북어채국 고등어조림 바지락무우조림 호박나물 김치	잡곡밥/보리밥 팔죽 번데기볶음 콩나물김치 물김치 김치	잡곡밥/보리밥 청국장찌개 가자미조림 계란찜 단호박튀김 김치	
오전 간식		마죽	쇠고기죽	옥수수죽	팔죽	흑임자죽	영양죽
오후 간식		과일	요플레	샌드위치	과일	감자	빵,과일주스

구분	일(10.26)	월(10.27)	화(10.28)	수(10.29)	목(10.30)	금(10.31)	
점심 식단		잡곡밥/보리밥 시래기국 쇠고기버섯볶음 상추겉절이 깻잎장아찌 김치	잡곡밥/보리밥 사골미역국 코다리조림 구운김,양념장 오이무침 김치	잡곡밥/보리밥 만두국 떡갈비 버섯나물 단무지무침 김치	잡곡밥/보리밥 애호박두부된장 국 돼지갈비조림 견과류멸치볶음 오이무침 김치	잡곡밥/보리밥 감자된장국 치킨윙봉 견과류멸치볶음 고구마순무침 김치	
저녁 식단		잡곡밥/보리밥 황태계란국 닭조림 콩나물무침 샐러드 김치	잡곡밥/보리밥 만두국 감자채볶음 돈육채버섯나물 콩나물무침 김치	잡곡밥/보리밥 호박된장국 돈육볶음 상추오이무침 깻잎지 김치	잡곡밥/보리밥 쇠고기미역국 가자미조림 번데기볶음 가지나물 김치	잡곡밥/보리밥 만두국 가자미조림 숙주나물 청포묵무침 김치	
오전 간식		마죽	쇠고기죽	옥수수죽	팔죽	흑임자죽	
오후 간식		과일	요플레	샌드위치	과일	감자	

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

※ 원산지 표시 :

원산지표시>김치:국내산,고춧가루:국내산(중국산),소고기:호주산,돈육:국내산,닭:국내산,오리:국내산(중국산),추어(생물):국내산,간고등어,대구알:국내산,
동태,동태포,코다리,명태곤이:러시아산,가자미:미국산,갈치젓,멸치젓,조개젓:중국산,대두(두부,순두부):중국산,새우살,바지락살,홍합살:중국산

※ *메뉴는 식재료 수급사정에 따라 달라 질 수 있습니다.