

# 광영사랑 2026년 10월 식단표

| 일자/요일 |  |  |  |  | 1(목)                                                   | 2(금)                                                      | 3(토)                                                   |
|-------|--|--|--|--|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 아침    |  |  |  |  | 보리밥/흑임자죽<br>건새우미역국<br>동그랑땡부침<br>유부숙주무침<br>청경채나물<br>김치  | 보리밥/바지락살죽<br>바지락살순두부국<br>닭살야채볶음<br>감자당근채볶음<br>오이지무침<br>김치 | 보리밥/두부죽<br>북어채계란국<br>두부조림<br>고사리들깨볶음<br>비름나물무침<br>김치   |
| 점심    |  |  |  |  | 잡곡밥/야채죽<br>청국장찌개<br>간장제육볶음<br>상추쌈&쌈장<br>오이고추양파무침<br>김치 | 잡곡밥/감자죽<br>감자수제비<br>삼치무조림<br>명엽채볶음<br>얼갈이나물<br>김치         | 잡곡밥/검은콩죽<br>꽃게된장찌개<br>유린기<br>건새우마늘쫀볶음<br>단무지무침<br>김치   |
| 저녁    |  |  |  |  | 보리밥/녹두죽<br>맑은콩나물국<br>가자미구이<br>도시락조미김<br>고추잎무침<br>김치    | 보리밥/들깨죽<br>들깨무채국<br>물만두조림<br>마카로니샐러드<br>참나물된장무침<br>김치     | 보리밥/새우살죽<br>맑은새우탕<br>어묵콩나물잡채<br>우엉채조림<br>돌나물초장무침<br>김치 |
| 오전간식  |  |  |  |  | 두유                                                     | 담금차                                                       | 천마차                                                    |
| 오후간식  |  |  |  |  | 요플레                                                    | 황도                                                        | 핫도그, 물                                                 |

출처 : 광양시노인전문요양원 영양사

| 일자/요일 | 4(일)                                                  | 5(월)                                                   | 6(화)                                                | 7(수)                                                     | 8(목)                                                   | 9(금)                                                      | 10(토)                                                   |
|-------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 아침    | 보리밥/팔죽<br>시래기된장국<br>오리훈제볶음<br>가지양파볶음<br>미나리나물<br>김치   | 보리밥/순두부죽<br>순두부된장국<br>스크램블에그<br>파래자반볶음<br>시금치나물<br>김치  | 보리밥/들깨죽<br>맑은콩나물국<br>미트볼조림<br>도라지볶음<br>비름나물<br>김치   | 보리밥/소고기죽<br>우동장국<br>우다짐그린빈볶음<br>가지양파볶음<br>건호박고지나물<br>김치  | 보리밥/새우살죽<br>바지락살미역국<br>물만두조림<br>새우살고사리볶음<br>건취나물<br>김치 | 보리밥/표고죽<br>유부우동장국<br>떡갈비아채볶음<br>표고애호박볶음<br>오징어젓무채무침<br>김치 | 보리밥/들깨죽<br>버섯들깨탕<br>해물완자전<br>도시락조미김<br>간장깻잎지<br>김치      |
| 점심    | 잡곡밥/소고기죽<br>소고기토란탕<br>모듬전<br>도토리묵&양념장<br>숙음열무나물<br>김치 | 잡곡밥/야채죽<br>소고기미역국<br>조기구이<br>한식잡채<br>취나물무침<br>김치       | 잡곡밥/홍합살죽<br>꽃게탕<br>돼지갈비찜<br>지리멸치볶음<br>오이나물<br>김치    | 잡곡밥/들깨죽<br>계란파국<br>고등어무조림<br>궁채들깨나물<br>도시락조미김<br>김치      | 잡곡밥/유부죽<br>모듬해물탕<br>야채계란찜<br>감자채햄볶음<br>깻잎김치<br>김치      | 잡곡밥/팔죽<br>참치김치찌개<br>순살어니언치킨<br>양배추참깨샐러드<br>오이양파무침<br>깍두기  | 잡곡밥/소고기죽<br>소고기해장국<br>두부구이&양념장<br>지리멸치볶음<br>미역초무침<br>김치 |
| 저녁    | 보리밥/소고기죽<br>북어채무국<br>순대야채볶음<br>애호박볶음<br>콩나물무침<br>김치   | 보리밥/표고죽<br>소고기무국<br>계란두부구이&양념장<br>맛살야채볶음<br>쪽파나물<br>김치 | 보리밥/당근죽<br>아욱된장국<br>야채부침개<br>순두부&양념장<br>고추잎무침<br>김치 | 보리밥/호박죽<br>호박된장국<br>꼬마돈까스강정<br>청포묵김가루무침<br>마카로니샐러드<br>김치 | 보리밥/닭죽<br>닭곰탕<br>단호박조림<br>도시락조미김<br>배추된장나물<br>김치       | 보리밥/소고기죽<br>계란부추국<br>코다리무조림<br>브로콜리볶음<br>연근흑임자무침<br>김치    | 보리밥/바지락살죽<br>청국장찌개<br>돈육팽이볶음<br>오징어젓무채무침<br>건취나물<br>김치  |
| 오전간식  | 두유                                                    | 티백차                                                    | 담금차                                                 | 천마차                                                      | 두유                                                     | 담금차                                                       | 천마차                                                     |
| 오후간식  | 과일                                                    | 찐빵, 물                                                  | 카스타드, 물                                             | 물만두, 물                                                   | 요플레                                                    | 황도                                                        | 핫도그, 물                                                  |

출처 : 광양시노인전문요양원 영양사

| 일자/요일 | 11(일)                                                     | 12(월)                                                | 13(화)                                                    | 14(수)                                                   | 15(목)                                                    | 16(금)                                               | 17(토)                                               |
|-------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 아침    | 보리밥/녹두죽<br>우동장국<br>돈다짐메란조림<br>고사리볶음<br>도라지초무침<br>김치       | 보리밥/고구마죽<br>홍합살무국<br>스크램블에그<br>고구마조림<br>세발나물<br>김치   | 보리밥/홍합살죽<br>맑은콩나물국<br>너비아니야채조림<br>가지양파볶음<br>숙음열무나물<br>김치 | 보리밥/검은콩죽<br>감자된장국<br>베이컨양배추볶음<br>청포묵김가루무침<br>건취나물<br>김치 | 보리밥/순두부죽<br>아욱된장국<br>오리불고기<br>우엉채조림<br>깻순나물<br>김치        | 보리밥/소고기죽<br>모듬해물탕<br>돈다짐메란조림<br>마늘쫄볶음<br>배추나물<br>김치 | 보리밥/팔죽<br>두부된장국<br>햄케찹볶음<br>애호박볶음<br>썩갓두부무침<br>김치   |
| 점심    | 잡곡밥/들깨죽<br>시래기된장국<br>고추장제육볶음<br>건호박고지나물<br>들깨목이버섯무침<br>김치 | 잡곡밥/표고죽<br>유부우동장국<br>카레라이스<br>야채고로케&케찹<br>깻잎김치<br>김치 | 잡곡밥/두부죽<br>아욱된장국<br>김치제육볶음<br>온두부<br>미역줄기볶음<br>김치        | 잡곡밥/흑임자죽<br>홍합살미역국<br>고등어구이<br>어묵채고추장볶음<br>시금치나물<br>김치  | 잡곡밥/해물죽<br>시래기된장국<br>마늘쫄오징어볶음<br>마카로니샐러드<br>세발나물무침<br>김치 | 잡곡밥/전복죽<br>어묵국<br>돈육새송이조림<br>오징어젓무채무침<br>김치<br>야쿠르트 | 잡곡밥/흑임자죽<br>꽃게탕<br>돈육숙주볶음<br>파래자반볶음<br>숙음열무나물<br>김치 |
| 저녁    | 보리밥/닭죽<br>유부된장국<br>닭살야채볶음<br>콘샐러드<br>무생채<br>김치            | 보리밥/녹두죽<br>시래기된장국<br>오리훈제볶음<br>도라지볶음<br>얼갈이나물<br>김치  | 보리밥/어묵죽<br>사각어묵무국<br>콩치무조림<br>고사리볶음<br>배추나물<br>김치        | 보리밥/유부죽<br>유부우동장국<br>양념치킨너겟<br>느타리버섯볶음<br>썩갓두부무침<br>김치  | 보리밥/단호박죽<br>소고기무국<br>단호박조림<br>지리멸치볶음<br>미나리나물<br>김치      | 보리밥/소고기죽<br>맑은콩나물국<br>동태포전<br>순두부&양념장<br>건취나물<br>김치 | 보리밥/동태살죽<br>동태살무국<br>어묵채볶음<br>물파래무침<br>숙주나물<br>김치   |
| 오전간식  | 두유                                                        | 티백차                                                  | 담금차                                                      | 천마차                                                     | 두유                                                       | 담금차                                                 | 천마차                                                 |
| 오후간식  | 과일                                                        | 짬뽕, 물                                                | 카스타드, 물                                                  | 물만두, 물                                                  | 요플레                                                      | 황도                                                  | 핫도그, 물                                              |

출처 : 광양시노인전문요양원 영양사

| 일자/요일 | 18(일)                                                 | 19(월)                                                 | 20(화)                                                  | 21(수)                                                 | 22(목)                                                 | 23(금)                                                 | 24(토)                                                   |
|-------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 아침    | 보리밥/들깨죽<br>북어채무국<br>닭살데리야끼조림<br>무들깨볶음<br>취나물무침<br>김치  | 보리밥/소고기죽<br>모듬해물탕<br>헝게참볶음<br>애호박볶음<br>깻순나물<br>김치     | 보리밥/들깨죽<br>맑은콩나물국<br>오리훈제볶음<br>무들깨볶음<br>세발나물<br>김치     | 보리밥/닭죽<br>시래기된장국<br>닭살굴소스볶음<br>순두부&양념장<br>오이나물<br>김치  | 보리밥/고구마죽<br>애호박된장국<br>스크램블에그<br>고구마조림<br>깻순나물<br>김치   | 보리밥/참치죽<br>물만두국<br>참치양파볶음<br>우엉채조림<br>건취나물<br>김치      | 보리밥/들깨죽<br>두부된장국<br>베이컨양배추볶음<br>도라지볶음<br>미나리나물<br>김치    |
| 점심    | 잡곡밥/계란죽<br>홍합살미역국<br>동그랑땡부침<br>도토리묵&양념장<br>비름나물<br>김치 | 잡곡밥/흑임자죽<br>소고기해장국<br>두부구이&양념장<br>마늘쫄볶음<br>숙주나물<br>김치 | 잡곡밥/단호박죽<br>계란파국<br>코다리무조림<br>도시락조미김<br>오이양파무침<br>김치   | 야채비빔밥/새우살죽<br>시래기된장국<br>너비아니볶음<br>계란후라이<br>야쿠르트<br>김치 | 잡곡밥/녹두죽<br>얼큰콩나물국<br>짜장소스<br>교자만두&양념장<br>단무지무침<br>김치  | 잡곡밥/소고기죽<br>아욱된장국<br>소불고기전골<br>상추쌈&쌈장<br>무말랭이무침<br>김치 | 잡곡밥/흑임자죽<br>꽃게탕<br>돈육메란장조림<br>도시락조미김<br>콩나물무침<br>김치     |
| 저녁    | 보리밥/맛살죽<br>아욱된장국<br>삼치조림<br>맛살야채볶음<br>세발나물<br>김치      | 보리밥/홍합살죽<br>감자된장국<br>야채계란찜<br>지리멸치볶음<br>열무나물<br>김치    | 보리밥/유부죽<br>유부우동장국<br>돈다짐메란조림<br>느타리버섯볶음<br>시금치나물<br>김치 | 보리밥/어묵죽<br>닭곰탕<br>어묵콩나물잡채<br>청포묵김가루무침<br>건취나물<br>김치   | 보리밥/새우살죽<br>꽃게된장국<br>너비아니조림<br>가지양파볶음<br>썩갓두부무침<br>김치 | 보리밥/야채죽<br>팽이버섯들깨탕<br>야채부침개<br>도토리묵&양념장<br>배추나물<br>김치 | 보리밥/순두부죽<br>순두부계란국<br>떡갈비야채조림<br>오이미역초무침<br>콩나물무침<br>김치 |
| 오전간식  | 두유                                                    | 티백차                                                   | 담금차                                                    | 천마차                                                   | 두유                                                    | 담금차                                                   | 천마차                                                     |
| 오후간식  | 과일                                                    | 찐빵, 물                                                 | 카스타드, 물                                                | 물만두, 물                                                | 요플레                                                   | 황도                                                    | 핫도그, 물                                                  |

출처 : 광양시노인전문요양원 영양사

| 일자/요일 | 25(일)                                               | 26(월)                                                  | 27(화)                                                | 28(수)                                               | 29(목)                                                  | 30(금)                                               | 31(토)                                                    |
|-------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 아침    | 보리밥/표고죽<br>사각어묵무국<br>물만두조림<br>표고버섯볶음<br>시금치나물<br>김치 | 보리밥/소고기죽<br>북어채무국<br>미트볼조림<br>가지양파볶음<br>숙음열무나물<br>김치   | 보리밥/들깨죽<br>아욱된장국<br>스크램블에그<br>고사리볶음<br>청경채나물<br>김치   | 보리밥/두부죽<br>동태살무국<br>두부조림<br>마늘쫄볶음<br>숙주나물<br>김치     | 보리밥/팔죽<br>맑은콩나물국<br>너비아니조림<br>느타리버섯볶음<br>오이나물<br>김치    | 보리밥/들깨죽<br>우동장국<br>돈다짐메란조림<br>우엉채조림<br>고추잎무침<br>김치  | 보리밥/유부죽<br>유부우동장국<br>물만두조림<br>새송이야채볶음<br>양념깻잎지<br>김치     |
| 점심    | 쌀밥/계란죽<br>썩갓동태탕<br>동그랑땡부침<br>파래자반볶음<br>청경채나물<br>김치  | 잡곡밥/야채죽<br>시래기된장국<br>모듬잡채<br>도토리묵&양념장<br>마카로니샐러드<br>김치 | 잡곡밥/어묵죽<br>홍합살미역국<br>삼치구이<br>간장어묵볶음<br>돌나물초장무침<br>김치 | 잡곡밥/홍합살죽<br>옥수수스프<br>함박스테이크<br>양상추샐러드<br>오이피클<br>김치 | 잡곡밥/새우살죽<br>아욱된장국<br>고추장제육볶음<br>상추쌈&쌈장<br>오이고추무침<br>김치 | 잡곡밥/해물죽<br>해물짬뽕국<br>야채비빔만두<br>숙음열무나물<br>단무지무침<br>김치 | 잡곡밥/닭죽<br>시래기된장국<br>춘천식닭갈비<br>콘치즈감자범벅<br>궁채들깨나물<br>김치    |
| 저녁    | 보리밥/맛살죽<br>시래기된장국<br>가자미조림<br>맛살야채볶음<br>얼갈이나물<br>김치 | 보리밥/감자죽<br>소고기무국<br>돈다짐감자조림<br>지리멸치볶음<br>배추나물<br>김치    | 보리밥/어묵죽<br>사각어묵무국<br>순대야채볶음<br>우엉채조림<br>깻순나물<br>김치   | 보리밥/계란죽<br>감자된장국<br>야채계란찜<br>도라지볶음<br>얼갈이나물<br>김치   | 보리밥/맛살죽<br>닭곰탕<br>단호박조림<br>맛살브로콜리볶음<br>양배추나물<br>김치     | 보리밥/소고기죽<br>호박된장국<br>소고기육전<br>들깨무나물<br>부추양파무침<br>김치 | 보리밥/홍합살죽<br>홍합살무국<br>베이컨양배추볶음<br>지리멸치볶음<br>돌나물초장무침<br>김치 |
| 오전간식  | 두유                                                  | 티백차                                                    | 담금차                                                  | 천마차                                                 | 두유                                                     | 담금차                                                 | 천마차                                                      |
| 오후간식  | 과일                                                  | 찐빵, 물                                                  | 카스타드, 물                                              | 물만두, 물                                              | 요플레                                                    | 황도                                                  | 핫도그, 물                                                   |

출처 : 광양시노인전문요양원 영양사