

식단표

2026. 10. 01 ~ 2026. 10. 03 [2026년 10월]

가가호호주야간보호센터

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단					참쌀백미밥 사골우거지탕 리얼비프함박스 테이크 숙갓두부무침 청경채무침 배추김치 (522 / 18kcal)	참쌀백미밥 두부새우전국 소고기숙주볶음 방풍나물 미나리초무침 배추김치 (485 / 18kcal)	참쌀백미밥 들깨버섯국 닭살고구마볶음 파래자반볶음 꼬시래기무침 배추김치 (426 / 22kcal)
점심 식단					참쌀백미밥 들깨미역국 우민찌두부조림 쫄깃통통찰순대 야채찜 부추겉절이 배추김치 (589 / 18kcal)	카레라이스 어묵국 식물성지구식단 한입두부가라아 게 오이생채 배추김치 (479 / 14kcal)	참쌀백미밥 소고기알토란국 야채계란말이 열무나물 고추잎무침 나박김치 (659 / 21kcal)
저녁 식단					참쌀백미밥 팽이버섯게란국 미트볼브로컬리 조림 감자채볶음 오징어젓 나박김치 (821 / 22kcal)	참쌀백미밥 북어채김치국 닭고구마조림 도라지생채 청경채나물 나박김치 (779 / 20kcal)	참쌀백미밥 아욱된장국 순살아귀콩나물 찜 올방개묵무침 가지나물 배추김치 (695 / 22kcal)
오전 간식					율무차	율무차	율무차
오후 간식					감	쌀과자	요거트

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

식단표

2026.10.04 ~ 2026.10.10 [2026년 10월]

가가호호주야간보호센터

구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
아침 식단		참쌀백미밥 근대된장국 고등어고사리조림 계란찜 참나물무침 배추김치 (454 / 21kcal)	참쌀백미밥 순두부김치찌개 소이로운장조림 느타리버섯호박볶음 콩나물무침 배추김치 (442 / 14kcal)	참쌀백미밥 건새우미역국 불고기오물렛 실곤약채소무침 양념깻잎지무침 배추김치 (435 / 13kcal)	참쌀백미밥 우거지된장국 순살삼치무조림 죽순채볶음 돌나물무침 배추김치 (497 / 14kcal)	참쌀백미밥 누룽지탕 미트볼어묵조림 느타리버섯볶음 오이무침 배추김치 (519 / 12kcal)	참쌀백미밥 오징어무국 돈육두부조림 미역줄기볶음 청경채나물 배추김치 (415 / 15kcal)
점심 식단		참쌀백미밥 오징어무국 메추리알곤약장조림 미역줄기볶음 고들빼기무침 나박김치 (544 / 28kcal)	참쌀백미밥 감자다시마국 소고기느타리버섯볶음 우영채조림 김구이 나박김치 (771 / 18kcal)	참쌀백미밥 꽃게찌개 잡채어묵조림 건파래볶음 오이무침 배추김치 (576 / 22kcal)	참쌀백미밥 돈육콩비지찌개 함초담은백조기구이 명엽채조림 청경채나물 나박김치 (552 / 16kcal)	참쌀백미밥 근대된장국 매실숙성훈제오리야채볶음 숙주나물무침 부추생채 나박김치 (727 / 31kcal)	참쌀백미밥 홍합살미역국 동태콩나물찜 열무나물 고소한콩자반조림 배추김치 (532 / 16kcal)
저녁 식단		참쌀백미밥 시래기된장국 고등어감자조림 애호박나물 마늘쫀무침 배추김치 (486 / 16kcal)	참쌀백미밥 북어국 비엔나파인애플볶음 멸치볶음 돌산갯절임 배추김치 (633 / 19kcal)	참쌀백미밥 들깨미역국 묵은지닭조림 브로콜리숙회 얼갈이나물 나박김치 (612 / 27kcal)	참쌀백미밥 바지락살두부국 어묵잡채 파리고추조림 시래기된장지짐 나박김치 (507 / 14kcal)	참쌀백미밥 무채다시마국 코코넛코다리강정 애호박나물 한입샐러리장아찌 나박김치 (627 / 22kcal)	참쌀백미밥 닭곰탕 해물부추동그랑땡전 청포묵미나리무침 가지나물 배추김치 (706 / 22kcal)
오전 간식		율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식		고구마	포도	사과	두유	쌀과자	가정떡

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

식단표

2026.10.11 ~ 2026.10.17 [2026년 10월]

가가호호주야간보호센터

구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
아침 식단		잡쌀백미밥 미역국 콩나물동태찜 건파래멸치볶음 고구마순볶음 배추김치 (464 / 23kcal)	잡쌀백미밥 어묵곤약국 고기야채완자 우영조림 애호박나물 배추김치 (453 / 14kcal)	잡쌀백미밥 근대된장국 게맛살버섯볶음 채소달걀찜 진미채고추장무 침 배추김치 (493 / 16kcal)	잡쌀백미밥 김치당면국 마파두부 옛날소시지전 취나물무침 단호박배나박김 치 (563 / 19kcal)	잡쌀백미밥 콩나물국 고구마카레소스 두부라구크로켓 천사채샐러드 배추김치 (615 / 16kcal)	잡쌀백미밥 우거지선짓국 달걀장조림 도라지무볶음 양배추참깨무침 배추김치 (453 / 19kcal)
점심 식단		잡쌀백미밥 팽이버섯된장국 주꾸미브로콜리 볶음 새송이버섯볶음 아삭고추장아찌 나박김치 (566 / 22kcal)	잡쌀백미밥 김치만두칼국수 쫄깃통통찰순대 야채찜 도토리묵김치무 침 요구르트 나박김치 (703 / 23kcal)	잡쌀백미밥 시래기된장국 소고기숙주볶음 연근조림 다시마채무침 배추김치 (498 / 11kcal)	잡쌀백미밥 김치순두부국 고사리조기찜 고구마맛탕 열무겉절이 나박김치 (753 / 21kcal)	잡쌀백미밥 짜장덮밥 계란국 백짬뽕 육즙 샤오롱바오 짜사이무침 배추김치 (610 / 31kcal)	잡쌀백미밥 홍합살미역국 순살아귀콩나물 찜 한끼연두부 오이고추장무 침 배추김치 (556 / 26kcal)
저녁 식단		잡쌀백미밥 북어채국 돈시태김치찜 명엽채볶음 미역줄기볶음 나박김치 (421 / 20kcal)	잡쌀백미밥 연두부맑은국 병어양념찜 콩나물무침 간장깻잎지 배추김치 (532 / 15kcal)	잡쌀백미밥 모듬어묵국 계란장조림 파리고추찜 얼갈이겉절이 나박김치 (709 / 20kcal)	잡쌀백미밥 유부미소국 클래식통등심돈 까스 둘깨오이나물 단무지무침 나박김치 (537 / 18kcal)	잡쌀백미밥 바지락살미역국 돈육김치두루치 기 두부찜 고소한콩자반조 림 나박김치 (630 / 24kcal)	잡쌀백미밥 오징어무국 The부드러운허브 미트볼 호박볶음 미나리무침 배추김치 (709 / 22kcal)
오전 간식		율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식		바나나	포도	쌀과자	요구르트	시루떡	사과

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

식단표

2026.10.18 ~ 2026.10.24 [2026년 10월]

가가호호주야간보호센터

구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
아침 식단		참살백미밥 동태숙갓국 소고기메추리알 장조림 애호박나물 유자단무지채무 침 배추김치 (545 / 29kcal)	참살백미밥 참치김치찌개 닭다리살콩가루 부추찜 어묵볶음 궁채무침 배추김치 (452 / 16kcal)	참살백미밥 농어맑은탕 두부표고조림 더덕무침 브로컬리숙회 배추김치 (417 / 25kcal)	참살백미밥 다시마어묵국 소고기가지찜 파래자반볶음 시금치나물 배추김치 (529 / 19kcal)	참살백미밥 팽이버섯계란국 참치무조림 감자채볶음 백묵이냉채 배추김치 (544 / 19kcal)	참살백미밥 소고기무국 브로컬리계란찜 파래자반볶음 방풍나물 배추김치 (562 / 22kcal)
점심 식단		참살백미밥 느타리버섯무국 함초담은백조기 양념찜 시금치나물 꼬시래기무침 나박김치 (551 / 25kcal)	참살백미밥 유채된장국 닭살아채볶음 오미나물 양배추찜+양념장 나박김치 (587 / 27kcal)	참살백미밥 소고기토란대국 옛날소시지전 고사리나물 궁채겉절임 배추김치 (715 / 16kcal)	참살백미밥 호박새우젓국 순살아귀콩나물 찜 도토리묵+양념장 열갈이나물 배추김치 (743 / 30kcal)	참살백미밥 복어국 돈육고추장불고 기 시금치나물 된장햇잎지 나박김치 (557 / 19kcal)	참살백미밥 순대국 두부양념조림 가지볶음 부추겉절이 배추김치 (507 / 23kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 돈육김치찌개 말랑말랑떡새우 완자전 애호박나물 숙주나물 나박김치 (543 / 22kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 고등어감자조림 한끼연두부 열무나물 배추김치 (512 / 12kcal)	혼합잡곡밥 어묵국 주꾸미브로콜리 볶음 연근조림 청경채나물 나박김치 (575 / 15kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 얇게썰친영양식 불고기 고구마맛탕 무생채 나박김치 (559 / 18kcal)	혼합잡곡밥 바지락살순두부 찌개 계란파리고추장 조림 올방개묵무침 미역줄기볶음 배추김치 (775 / 21kcal)	혼합잡곡밥 감자채국 달가슴살데리야 끼볶음 애호박나물 고춧잎무침 배추김치 (534 / 20kcal)
오전 간식		율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식		감	기정떡	고구마	감자	설탕과자	두유

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

식단표

2026.10.25 ~ 2026.10.31 [2026년 10월]

가가호호주야간보호센터

구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
아침 식단		잡쌀백미밥 순두부찌개 돈육청경채찜 단호박범벅 궁채무침 배추김치 (557 / 22kcal)	잡쌀백미밥 사골감자국 미소갈릭명태조 림 느타리버섯볶음 도라지무침 배추김치 (528 / 19kcal)	잡쌀백미밥 근대된장국 돈사태찜 사각어묵채소볶 음 양파초절임 배추김치 (527 / 19kcal)	잡쌀백미밥 황태해장국 닭살미나리볶음 된장고추지 무생채 배추김치 (524 / 21kcal)	잡쌀백미밥 닭곰탕 돈육고구마조림 호박새우젓볶음 오복채무침 배추김치 (522 / 21kcal)	잡쌀백미밥 김치콩나물국 깻잎두부조림 느타리버섯볶음 쪽파김무침 배추김치 (575 / 18kcal)
점심 식단		잡쌀백미밥 콩나물국 소고기팽이버섯 불고기 도라지생채 꼬시래기무침 나박김치 (666 / 21kcal)	잡쌀백미밥 시금치고추장국 오징어미나리무 침 단호박찜 참나물무침 나박김치 (610 / 20kcal)	잡쌀백미밥 연두부계란국 식물성지구식단 세서미두부카츠 열무나물 한입샐러리장아 찌 배추김치 (671 / 24kcal)	잡쌀백미밥 미역국 훈제오리버섯볶 음 오이나물 양념깻잎지 나박김치 (404 / 16kcal)	잡쌀백미밥 들깨무채국 고등어시래기조 림 숙주나물 고사리나물 나박김치 (509 / 19kcal)	잡쌀백미밥 순대국 두부구이*양념장 느타리버섯볶음 오징어젓 배추김치 (684 / 23kcal)
저녁 식단		잡쌀백미밥 다시마국 청파래오징어까 스 시래기된장지짐 블루베리무피클 나박김치 (466 / 16kcal)	잡쌀백미밥 호박새우젓국 미트볼브로콜리 조림 청포묵숙주무침 알갈이겉절이 배추김치 (671 / 21kcal)	잡쌀백미밥 아욱된장국 닭살파프리카볶 음 가지나물 부추겉절이 나박김치 (557 / 26kcal)	잡쌀백미밥 콩나물국 코다리찜장조림 시금치나물 고소한콩자반조 림 나박김치 (614 / 18kcal)	잡쌀백미밥 김치수제비국 매추리알장조림 도토리묵아채무 침 참나물무침 배추김치 (601 / 19kcal)	잡쌀백미밥 유채된장국 돈사태곤약찜 멸치볶음 미역줄기볶음 배추김치 (560 / 22kcal)
오전 간식		율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식		호박시루떡	요거트	바나나	포도	쌀과자	두유

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