

2026년 10월 식단표

	월	화	수	목	금	토
				1일	2일	3일
오전간식				홍합죽	호박죽	바지락죽
점심				잡곡밥 황태미역국 갈비찜 도토리묵무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 애호박국 툇두부무침 떡갈비 치커리무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 삼겹살수육 쌈야채 미역줄기볶음 배추김치
오후간식				팥시루떡/과일	바나나/두유	카스타드/과일
	5일	6일	7일	8일	9일	10일
오전간식	아몬드죽	흑임자죽	녹두죽	다슬기죽	호박죽	바지락죽
점심	잡곡밥 내장순대국 순두부/양념장 미역초무침 깻잎김치 배추김치	비빔밥(김가루) 계란탕 다짐육야채볶음 상추겉절이 콩나물무침 무생채	잡곡밥 오리탕 동그랑땡 치커리무침 꼬시래기볶음 배추김치	잡곡밥 콩나물국 오삼불고기 고추무침 어묵양파볶음 배추김치	잡곡밥 해물두부국 닭볶음 청경채나물 무생채 배추김치	잡곡밥 배추된장국 삼겹살수육 쌈야채 멸치볶음 배추김치
오후간식	바지락칼국수	떡국	삶은고구마/과일	김치국수	고로케/음료	호떡/음료
	12일	13일	14일	15일	16일	17일
오전간식	호두죽	재첩죽	바지락죽	콩나물죽	호박죽	황태죽
점심	잡곡밥 황태감자국 닭볶음 신선초나물 가지나물 배추김치	잡곡밥 등뼈해장국 연근조림 시금치나물 오징어젓갈 배추김치	찰밥 콩나물국 고사리나물 김구이 토란잎나물 배추김치	잡곡밥 다슬기탕 돼지고기장조림 자반무침 죽순나물 배추김치	잡곡밥 육개장 다시마/초장 애호박볶음 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 가자미조림 상추겉절이 툇무침 배추김치
오후간식	만두국	카스타드/과일	김말이튀김/음료	떡/과일	토스트/음료	비빔국수
	19일	20일	21일	22일	23일	24일
오전간식	호박씨죽	전복죽	흑임자죽	오징어죽	녹두죽	콩나물죽
점심	잡곡밥 시래기된장국 오리주물럭 상추겉절이 꼬시래기두부무침 배추김치	잡곡밥 애호박두부국 조기호박조림 무생채 참나물 배추김치	잡곡밥 불낙전골 도토리묵무침 죽순나물 파래자반볶음 배추김치	잡곡밥 황태홍합두부탕 돼지주물럭 양파장아찌 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 해물꽃게탕 소고기장조림 소시지부침 가지볶음 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 우렁초무침 떡갈비 메추리알장조림 배추김치
오후간식	기정떡/음료	멸치국수	야채전/음료	팥빵/과일	통닭/음료	샌드위치/과일
	26일	27일	28일	29일	30일	31일
	김치죽	호두죽	콩나물죽	땅콩죽	호박죽	재첩죽
	잡곡밥 배추된장국 삼겹살수육 쌈야채 호박새우볶음 배추김치	잡곡밥 추어탕 계란장조림 청경채나물 돈까스 배추김치	잡곡밥 동태두부탕 소고기장조림 시금치나물 멸치파리볶음 배추김치	잡곡밥 돼지고기김치국 고등어무조림 두부/양념장 노각나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돼지주물럭 깻잎멸치볶음 호박조림 배추김치	잡곡밥 다슬기탕 닭찜 오이부추무침 어묵양파볶음 배추김치
오후간식	도넛/음료	떡만두국	삶은계란/음료	잡채	고구마튀김/음료	팔각국수

* 위 식단은 식자재 수불 사정에 따라 '동일식품군' 내에서 일부 변경될 수 있습니다.

* 원산지 표 :쌀(국내산), 배추김치(배추.국내산, 고춧가루.국내산), 소고기(국내산,수입산), 돼지고기(국내산, 수입산) 닭고기(국내산),오리(국내산),명태.동태.코다리(국내산,수입산), 오징어(국내산,수입산), 갈치(국내산, 수입산) 콩,두부(국내산,수입산),가자미(국내산,수입산)

* 다음은 알레르기 반응이 있을 수 있습니다.

난류,우유및 유제품,메밀,땅콩,밀가루,고등어,게,새우,돈육,복숭아,토마토,호두,닭고기,소고기,오징어,조개류

조은노인복지센터(061-362-0555)