

식단표

2026년 10월

화순노인복지센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				잡곡밥 달걀국 안동찜닭 도토리묵무침 궁채나물볶음 배추김치 (539kcal)	잡곡밥 시금치된장국 오삼불고기 콩나물무침 모듬쌈&쌈장 깍두기 (511kcal)	잡곡밥1/2 잔치국수 너비아니조림 오이유자청무침 배추김치 사과주스 (663kcal)
오전 간식				마죽	호박죽	곡차
오후 간식				견과류&매실차	바람떡&결명자차	카스테라&우유
기능 식이				계살죽	채소김죽	참치죽
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	잡곡밥 홍합살국 닭살채소조림 단호박맛탕 무말랭이무침 배추김치 (700kcal)	잡곡밥 시래기된장국 돈육볶음 꽃맛샐러드 가지나물무침 깍두기 (509kcal)	짜장밥 짬뽕국 찐만두&양념장 단무지채무침 배추김치 바나나 (631kcal)	잡곡밥 감자고추장찌개 돈묵살양파구이 양배추쌈&쌈장 고사리나물무침 깍두기 (513kcal)	잡곡밥 버섯들깨국 코다리강정 과일샐러드 취나물무침 배추김치 (602kcal)	잡곡밥1/2 사골떡국 낙지볶음 알감자조림 근대나물무침 깍두기 (552kcal)
오전 간식	누룽지탕	식혜	크림스프	율무차	호박죽	마죽
오후 간식	크래커&식혜	토스트&우유	구운달걀&녹차	크로와상&우유	절편&옥수수차	통밀쿠키&동글레차
기능 식이	들깨채소죽	느타리버섯죽	단호박죽	미역된장죽	콩나물죽	팽이버섯달걀죽
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	참치채소비빔밥 어묵김치찌개 달걀찜 마카로니콘샐러드 깍두기 마시는요구르트 (710kcal)	잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 콩나물무침 상추겉절이 깍두기 (584kcal)	잡곡밥 김국 해물파전 코울슬로샐러드 오이나물무침 깍두기 (530kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 돼지고기마늘구이 상추쌈&쌈장 고사리나물무침 깍두기 (515kcal)	잡곡밥 굴뚝국 쇠고기가지볶음 브로콜리숙회&초장 취나물무침 배추김치 (514kcal)	잡곡밥 아욱된장국 돈사태찜 고추잡채&꽃빵 청경채나물무침 깍두기 (594kcal)
오전 간식	야채스프	검정깨죽	야채죽	식혜	곡차	쇠고기죽
오후 간식	한과&오미자차	쌀과자&우유	소보로빵&결명자차	꿀떡&보리차	양갱&메밀차	찐단호박&우유
기능 식이	흑임자죽	참깨죽	잣죽	김가루양파죽	표고버섯죽	달걀죽

구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 팽이버섯볶음 부추겉절이 깍두기 (627kcal)	잡곡밥 순두부찌개 훈제오리찜 무쌈 치커리유자청무침 배추김치 (561kcal)	버섯영양밥&양념장 미소장국 주꾸미채소조림 양념깻잎지 깍두기 감귤 (520kcal)	잡곡밥 뼈없는돈육감자탕 두부강정 사각어묵볶음 상추무침 깍두기 (612kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 쇠고기참스테이크 미역줄기볶음 단무지채무침 배추김치 (591kcal)	잡곡밥1/2 닭칼국수 연두부&참깨D 맛살볶음 배추김치 마시는요구르트 (721kcal)
오전 간식	녹두죽	식혜	호박죽	야채죽	마죽	누룽지탕
오후 간식	증편&대추차	찐고구마&우유	크래커&율무차	단팥빵&우유	백설기&녹차	호밀빵&우유
기능 식이	홍합살죽	미역된장죽	단호박죽	옥수수죽	콩나물죽	녹두죽
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	잡곡밥1/2 설렁탕&소면 두부김치볶음 멸치고추장조림 콩나물무침 깍두기 (561kcal)	잡곡밥 우렁된장국 닭볶음탕 우엉채볶음 오이무침 배추김치 (522kcal)	잡곡밥1/2 수제비국 두부조림 연근튀김 치커리겉절이 깍두기 (579kcal)	잡곡밥 차돌박이된장찌개 메추리알피망볶음 도라지양념구이 김자반무침 배추김치 (629kcal)	잡곡밥 들깨배춧국 오징어조림 부추전 아삭이고추무침 깍두기 (659kcal)	잡곡밥 버섯된장국 순살찜닭 맛살볶음 청경채겉절이 깍두기 (543kcal)
오전 간식	야채스프	검정깨죽	호박죽	누룽지탕	마죽	식혜
오후 간식	파배기&우유	견과류&오미자차	맘모스빵&우유	찐감자&보리차	쌀과자&대추차	인절미&우유
기능 식이	참치죽	게살죽	낙지죽	잔멸치채소죽	김죽	김치죽

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

※ 대전세종어린이사회복지급식관리지원센터 제공 식단표