

식단표

2026년 10월

실로암노인복지센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				잡곡밥 애호박고추장찌개 안동찜닭 단호박샐러드 오이탕탕이 김치 (637kcal)	렌틸콩카레라이스 어묵국 해물동그랑땡 숙주나물 배추겉절이 (635kcal)	잡곡밥 잔치국수 두부조림 오이무침 김치 (634kcal)
저녁 식단				잡곡밥 콩나물국 코다리강정 느타리버섯볶음 시금치나물 김치 (625kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 달걀말이 새송이버섯볶음 연근참깨샐러드 김치 (626kcal)	잡곡밥 순두부백탕 돼지고기양파볶음 마늘종건새우볶음 치커리유자무침 김치 (628kcal)
오전 간식				누룽지	소고기죽	야채죽
오후 간식				바나나	사과	소보루빵/음료 /차
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	짜장밥 달걀국 탕수육 무생채 반달단무지 김치 (637kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 연양불고기 새우젓호박볶음 무생채 김치 (635kcal)	잡곡밥 북어국 소고기배추찜 취나물무침 샐러리장아찌 김치 (634kcal)	잡곡밥 재첩된장국 돈수육&쌈장 무말랭이무침 콩나물무침 김치 (635kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 생선강정 탕평채 상추파채무침 김치 (634kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 고추잡채&꽃빵 시금치나물 김자반 김치 (638kcal)
저녁 식단	잡곡밥 시래기된장국 옥수수달걀찜 죽순들깨볶음 부추사과무침 김치 (623kcal)	잡곡밥 콩나물국 생선까스&타르소스 브로콜리볶음 실곤약무침 김치 (627kcal)	잡곡밥 모듬버섯전골 가자미양념찜 팽이버섯볶음 시금치나물 김치 (625kcal)	잡곡밥 청국장 어묵마늘종볶음 파리고추찜 단배추된장무침 김치 (624kcal)	잡곡밥 건새우미역국 두부조림 애호박볶음 콩나물무침 김치 (623kcal)	잡곡밥 김치어묵국 갈치조림 가지찜&양념장 브로콜리흑임자무침 김치 (625kcal)
오전 간식	시금치죽	누룽지	참치죽	당근죽	호박죽	팽이버섯죽
오후 간식	배	굴	소금빵&우유	유산균 요구르트	멜론	딸기잼빵&야구르트

구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	잡곡밥 북어국 소고기배추찜 들깨두부조림 샐러리장아찌 김치 (634kcal)	묵비빔밥 우동장국 버섯떡갈비 부추무침 김치 (635kcal)	잡곡밥 육개장 분모자안동찜닭 썩갓두부무침 배추나물 김치 (638kcal)	잡곡밥 콩나물국 백순대볶음 숙주김치전 무말랭이무침 김치 (637kcal)	잡곡밥 감자수제비국 해물콩나물찜 고구마맛탕 브로콜리&초장 김치 (635kcal)	잡곡밥 바지락칼국수 부추전 풋고추&쌈장 김치 (635kcal)
저녁 식단	잡곡밥 어묵김치국 너비아니깻잎전 해물볶음우동 시금치나물 김치 (627kcal)	잡곡밥 들깨미역국 순살닭볶음 감자조림 파리고추찜 김치 (626kcal)	잡곡밥 꽃게된장국 병어감자조림 콩나물무침 가지나물 김치 (623kcal)	잡곡밥 소고기무국 메밀전병부침 야채도토리묵무침 애호박나물 김치 (624kcal)	잡곡밥 순살해장국 두부구이 감자채볶음 아삭고추쌈장무침 김치 (625kcal)	잡곡밥 동태국 소고기장조림 깻잎무침 들깨고구마순볶음 김치 (624kcal)
오전 간식	누룽지	두부죽	계란죽	야채죽	소고기죽	흑미죽
오후 간식	포도	사과	롤빵&우유	유산균 요구르트	글	썬빵&우유
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	잡곡밥 미역국 고사리불고기 비빔막국수 모듬쌈&쌈장 김치 (635kcal)	마파두부덮밥 팽이장국 만두탕수 단호박샐러드 반달단무지 김치 (638kcal)	잡곡밥 부대찌개 우영채소고기조림 깻잎장아찌 숙주나물 김치 (637kcal)	잡곡밥 근대국 코다리무조림 가지탕수 김구이 김치 (635kcal)	잡곡밥 두부된장국 청경채불고기 양배추찜&강된장 도토리묵김치무침 김치 (636kcal)	잡곡밥 콩나물국 고등어구이 느타리버섯초무침 과일샐러드 김치 (635kcal)
저녁 식단	잡곡밥 매생이국 동태살전 얼갈이된장무침 무생채 김치 (623kcal)	잡곡밥 추어탕 야채달걀말이 느타리버섯볶음 아삭고추쌈장무침 김치 (628kcal)	잡곡밥 꽃게된장국 맛살스크램블 우영조림 오이무침 김치 (624kcal)	잡곡밥 우렁된장국 야채달걀찜 마늘종무침 애호박볶음 김치 (625kcal)	잡곡밥 사골우거지국 돈안심메추리알조림 참나물무침 호박채전 김치 (627kcal)	잡곡밥 시래기된장국 생선까스 카레소스 오이무침 김치 (628kcal)
오전 간식	콩나물죽	소고기죽	야채죽	누룽지	미역죽	표고버섯죽
오후 간식	연시	쌀과자&음료	치즈빵&음료	멜론	글	단팥빵&음료
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	잡곡밥 들깨미역국 간장찜닭 파리고추튀김 소면야채무침 김치 (637kcal)	잡곡밥 콩나물국 팽이버섯참치전 콩나물비빔면 오이탕탕이 김치 (635kcal)	잡곡밥 순두부국 숙주차돌박이볶음 청포묵김가루무침 대파무침 김치 (638kcal)	잡곡밥 달걀국 한식잡채 탕수육 오이무침 반달단무지 김치 (636kcal)	잡곡밥 북어국 소고기배추찜 샐러리장아찌 가지만두 김치 (635kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 오리불고기 모듬쌈&쌈장 부추전 김치 (636kcal)
저녁 식단	잡곡밥 두부찌개 해물볶음우동 숙주나물 애호박양파볶음 김치 (628kcal)	잡곡밥 부추달걀국 민짜메추리알장조림 시금치무침 김구이 김치 (625kcal)	잡곡밥 들깨미역국 갈치조림 건새우마늘종무침 브로콜리&초장 김치 (626kcal)	잡곡밥 토란국 간장불고기 가지볶음 어묵볶음 김치 (625kcal)	잡곡밥 감자된장국 임연수카레구이 실곤약비빔무침 무채나물 김치 (627kcal)	잡곡밥 청국장 두부조림 콩나물무침 배추된장무침 김치 (626kcal)
오전 간식	소고기죽	야채죽	누룽지	두부죽	계란죽	버섯죽
오후 간식	요거트	비스킷/차/음료	앙금빵 & 음료	사과	유산균 요구르트	모닝빵 & 음료

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

※ 원산지 표시 : 소고기-호주산.수입산.한우

양념류-국내산.수입산

그외육고기-국내산

생선류-국내산.수입산

소스류-국내산.수입류

해물류-국내산.수입류

야채류-국내산

김치류-국내산

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 동일 식품군으로 대체될 수 있습니다

※ 오전 간식은 아침 식사를 안 드시고 오시는 어르신들의 편의를 위해 죽, 찐감자.고구마 등 간단한 식사가 제공 됩니다.

버섯알레르기가 있는 분이 있어 대체활용식품으로 하겠습니다.