

9,10월 식단표

2026년 9월 27일 ~ 2026년 10월 10일

에덴재활요양원 주간보호센터

일요일						월요일						화요일						수요일						목요일						금요일						토요일					
27						28						29						30						1						2						3					
아침	610kcal	점심	620kcal	저녁	614kcal	아침	611kcal	점심	625kcal	저녁	614kcal	아침	610kcal	점심	627kcal	저녁	612kcal	아침	613kcal	점심	623kcal	저녁	617kcal	아침	612kcal	점심	625kcal	저녁	611kcal	아침	618kcal	점심	623kcal	저녁	614kcal	아침	612kcal	점심	622kcal	저녁	611kcal
잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		쌀밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
탕국		건새우상추국		명란곤알탕		미역국		시래기국		콩나물국		복쌈국		콩가루배춧국		팔죽		누룽지탕		잔치국수		오이냉국		무우채국		된장찌개		어묵탕		콩나물국		삼계탕		만둣국		감자양파국		유부국		곤알탕	
고들빼기김치		마파두부		동그랑땡		갯잎양념김치		삼치조림		가지탕수		매추리알조림		제육볶음		물김치		첫갈		단무지		알감자조림		곤약고기조림		제철나물		시래기조림		갯잎김치		섬박지		제철나물		참치양배추볶음		카레		제철나물	
버섯고기장조림		제철나물		목무침		순두부+양념		무우부추생채		계란부추장		구운김		양배추쌈		제철나물		분홍소세지전		제철나물		제철나물		구운김		소불고기		야채전		제철나물		제철나물		우영고기조림		오징어첫갈		제철나물		배추전	
제철나물		브로콜리초무침		제철나물		마늘종조림		버섯볶음		제철나물		제철나물		상추겉절이		숙갓두부무침		제철나물		삶은계란		두부전		제철나물		콩나물무침		제철나물		계란찜		과일후르츠		제철나물		제철나물		단무지		무조림	
배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식				오후간식		오전간식				오후간식		오전간식				오후간식		오전간식				오후간식		오전간식				오후간식		오전간식				오후간식		오전간식				오후간식	
따뜻한 차				미니호떡		따뜻한 차				쌀과자		따뜻한 차				제철과일		따뜻한 차				제철과일		따뜻한 차				카스텔라		따뜻한 차				바나나		따뜻한 차				오곡과자	
		요플레						두유										음료										요구르트												베지밀	
기능별 식이						기능별 식이						기능별 식이						기능별 식이						기능별 식이						기능별 식이						기능별 식이					
참깨죽		달걀숙				맛살죽		호박죽				소고기죽		야채죽				소고기죽		야채죽				브로콜리죽		콩죽				버섯죽		양송이스프				당근죽		녹두죽			
일요일						월요일						화요일						수요일						목요일						금요일						토요일					
4						5						6						7						8						9						10					
아침	611kcal	점심	623kcal	저녁	615kcal	아침	613kcal	점심	622kcal	저녁	612kcal	아침	612kcal	점심	621kcal	저녁	614kcal	아침	615kcal	점심	625kcal	저녁	611kcal	아침	613kcal	점심	624kcal	저녁	612kcal	아침	615kcal	점심	627kcal	저녁	618kcal	아침	611kcal	점심	624kcal	저녁	612kcal
잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		목밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		찰밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
콩나물국		소고기미역국		된장찌개		누룽지탕		닭계장		꽃게탕		감자양파국		아욱국		곤알탕		소고기국		삶은계란		된장짜박이		버섯계란국		콩가루배춧국		아욱국		미역국		소고기탕국		다슬기국		복쌈국		유부국		콩나물국	
계란말이		짜리고추돈육조림		미트볼볶음		첫갈		브로콜리초무침		목&양념장		참치양배추볶음		제육볶음		만두무침		갯잎양념김치		제철나물		순대		콩조림		오리훈제		모듬전		삼색나물		돼지갈비		우영조림		첫갈		짜장		된장짜박이	
제철나물		숙주나물볶음		시래기조림		제철나물		콩치조림		알감자고기조림		고들빼기김치		콩나물무침		무조림		제철나물		장아찌		제철나물		곤약고기조림		부추겉절이		제철나물		구운김		잡채		제철나물		김가루무침		단무지		제철나물	
계란찜		미역줄기볶음		제철나물		계란찜		제철나물		제철나물		구운김		제철나물		제철나물		두부조림		배추김치		시래기조림		제철나물		제철나물		감자조림		동태전		제철나물		미트볼조림		제철나물		제철나물		두부전,감자조림	
배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식				오후간식		오전간식				오후간식		오전간식				오후간식		오전간식				오후간식		오전간식				오후간식		오전간식				오후간식		오전간식				오후간식	
따뜻한 차				삶은고구마		따뜻한 차				제철과일		따뜻한 차				팔시루떡		따뜻한 차				바나나		따뜻한 차				어묵탕		따뜻한 차				송편		따뜻한 차				쿠키	
		주스												이온음료								감주										식혜								두유	
기능별 식이						기능별 식이						기능별 식이						기능별 식이						기능별 식이						기능별 식이						기능별 식이					
시금치죽		콩죽		소고기죽		당근죽		브로콜리죽		깨죽		호박죽		맛살죽		흑임자죽		버섯죽		팔죽		해물죽		녹두죽		생선죽															

* 식자재 수급 상황에 따라 당일 메뉴가 변경될 수 있습니다.