

식단표

2026년 10월

골드효마실주간보호전문센터

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단					현미찰쌀밥 북어미역국 메추리알조림 시금치나물 돌자반김 배추김치 (710kcal)	현미찰쌀밥1/2 소라야채죽 오징어젓갈 브로콜리볶음 검은콩조림 배추김치 (723kcal)	현미찰쌀밥 들깨시금치국 햄계란볶음 멸치볶음 깻잎지 배추김치 (720kcal)
점심 식단					현미찰쌀밥 청국장찌개 갈치/고등어구이 브로콜리숙회 무생채 배추김치 (872kcal)	귀리밥 소고기무국 한식잡채 파채상추겉절이 우민찌가지볶음 수박/배추김치 (885kcal)	현미찰쌀밥 순두부찌개 달볶음탕 고사리나물 오이양파무침 배추김치 (890kcal)
저녁 식단					현미찰쌀밥 배추된장국 너비아니볶음 애호박볶음 콩나물무침 배추김치 (800kcal)	현미찰쌀밥 참치김치찌개 계란찜 고추다대기 숙주나물 배추김치 (784kcal)	현미찰쌀밥 아욱국 두부구이 감자조림 얼갈이나물 배추김치 (776kcal)
오후 간식					샤인머스켓	송편	떡볶이
당뇨 식					보리밥	보리밥	보리밥

구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
아침 식단	현미찰쌀밥 근대된장국 계란찜 매추리알장조림 열무나물 배추김치 (684kcal)	현미찰쌀밥 북어미역국 캔콩치무조림 가지야채볶음 땅콩조림 배추김치 (688kcal)	현미찰쌀밥 들깨토란국 우채피망볶음 계란찜 갯잎양념무침 배추김치 (689kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 닭다리살야채볶음 고사리나물 오이양파무침 배추김치 (724kcal)	현미찰쌀밥 계란파국 고등어무조림 너비아니구이 양파장아찌 배추김치 (690kcal)	현미찰쌀밥 브로콜리크림스프 미트볼야채볶음 감자사라다 열무무침 배추김치 (723kcal)	현미찰쌀밥 시래기된장국 돈육장조림 브로콜리볶음 돌자반김 배추김치 (700kcal)
점심 식단	현미찰쌀밥1/2 칼국수 제육볶음 도토리묵무침 상추겉절이 배추김치 (864kcal)	병아리콩밥 바지락무채국 돈육숙주볶음 유채나물 해초무침 배추김치 (854kcal)	현미찰쌀밥 된장찌개 오삼불고기 도토리묵양념장 마늘쫄무침 배추김치 (884kcal)	<특식5찬> 현미찰쌀밥1/2 자장면 돈사태떡찜 멸치볶음 브로콜리깨소스 무침 배추김치 파인애플 (889kcal)	현미찰쌀밥 알곤탕 마파두부 치커리겉절이 미역줄기볶음 배추김치 (876kcal)	기장밥 콩나물냉국 소불고기 양배추쌈쌈장 고추다대기 백김치 (846kcal)	현미찰쌀밥 육개장 고등어구이 과일샐러드 오이생채 배추김치 (843kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 콩나물국 군만두 감자채볶음 오이무침 배추김치 (786kcal)	현미찰쌀밥 배추된장국 훈제오리볶음 브로콜리무침 오이무침 배추김치 (782kcal)	현미찰쌀밥 소고기무국 동그랑땡전 연근조림 콩나물무침 배추김치 (776kcal)	현미찰쌀밥 어묵국 생선가스 양상추샐러드 도라지볶음 배추김치 (782kcal)	현미찰쌀밥 근대된장국 캔콩치김치조림 시금치나물 쪽파김무침 배추김치 (745kcal)	현미찰쌀밥 들깨미역국 가지볶음 명엽채볶음 부추겉절이 배추김치 (768kcal)	현미찰쌀밥 북어국 두부조림 느타리버섯볶음 숙주나물 배추김치 (772kcal)
오후 간식	배	수박	갈비만두	바나나	요플레/씨리얼	빵	샤인머스켓
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥
구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
아침 식단	현미찰쌀밥 홍합국 돈장조림 숙주나물 오이무침 배추김치 (684kcal)	현미찰쌀밥 시래기된장국 순살동태조림 오징어젓갈 비름나물 배추김치 (688kcal)	현미찰쌀밥 소고기무국 두부조림 건취나물무침 땅콩조림 배추김치 (690kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 낙지젓갈 숙주나물무침 양배추나물 배추김치 (724kcal)	현미찰쌀밥 콩나물국 고등어무조림 콘샐러드 미역초무침 배추김치 (710kcal)	현미찰쌀밥1/2 호박죽 스모그햄볶음 양상추샐러드 돌자반김 배추김치 (730kcal)	현미찰쌀밥 양송이스프 미트볼케찹볶음 새송이버섯볶음 부추무침 배추김치 (751kcal)
점심 식단	현미찰쌀밥 근대된장국 닭도리탕 멸치볶음 도토리묵양념장 배추김치 (814kcal)	현미찰쌀밥 우거지탕 김치찜 무생채 미역줄기볶음 배추김치 (855kcal)	현미찰쌀밥 만두국 가지튀김 도라지오이무침 감자조림 배추김치 (863kcal)	<특식5찬> 현미찰쌀밥 등뼈해장국 연근샐러드 궁채장아찌 겨자무생채 배추김치 요구르트 (886kcal)	현미찰쌀밥 계란떡국 떡갈비조림 건새우볶음 시금치나물 배추김치 (842kcal)	검은콩밥 북어계란국 소불고기 상추쌈 오이무침 배추김치 (872kcal)	현미찰쌀밥 들깨미역국 돈불고기 고사리나물 두부숙갓무침 배추김치 (870kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 계란국 코다리조림 스크램블에그 청경채무침 배추김치 (796kcal)	현미찰쌀밥 어묵탕 매추리알장조림 진미채볶음 건새우취나물 배추김치 (774kcal)	현미찰쌀밥 시금치된장국 두부조림 돈민짜야채볶음 치커리겉절이 배추김치 (774kcal)	현미찰쌀밥 시래기된장국 하이라이스 상추겉절이 멸치볶음 배추김치 (773kcal)	현미찰쌀밥 순두부찌개 명엽채볶음 돌나물무침 갯잎무침 배추김치 (771kcal)	현미찰쌀밥 동태탕 오복지무침 호박나물 배추김치 (751kcal)	현미찰쌀밥 청국장찌개 생선가스 감자채볶음 크래미겨자무침 배추김치 (796kcal)
오후 간식	찐고구마	씨리얼/우유	오렌지	샤인머스켓	찐계란	바나나	찐감자
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥

구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
아침 식단	현미찹쌀밥 건새우무국 김치콩나물찜 비엔나야채볶음 돌자반김 배추김치 (702kcal)	현미찹쌀밥 만둣국 메추리알장조림 미역줄기볶음 땅콩조림 배추김치 (730kcal)	현미찹쌀밥 재첩국 캔콩치무조림 진미채볶음 다시마튀각 배추김치 (710kcal)	현미찹쌀밥1/2 누룽지탕 돈장조림 건새우볶음 마늘쫄무침 배추김치 (700kcal)	현미찹쌀밥 복엇국 두부조림 돈채야채볶음 낙지젓갈 배추김치 (723kcal)	현미찹쌀밥 양송이스프 계란찜 미트볼야채볶음 돌자반김 배추김치 (720kcal)	현미찹쌀밥 건새우아육국 어묵조림 오징어젓갈 부추겉절이 배추김치 (695kcal)
점심 식단	현미찹쌀밥 소고기미역국 닭갈비 건새우마늘쫄볶음 맛살숙주무침 배추김치 (874kcal)	차조밥 김치찌개 야채계란찜 청경채나물무침 쪽파김무침 배추김치 (850kcal)	현미찹쌀밥 근대된장국 안동찜닭 완자피망조림 콩나물무침 배추김치 (876kcal)	<특식5찬> 현미찹쌀밥 들깨미역국 야채비빔재료 약고추장 배추김치 요구르트 (886kcal)	현미찹쌀밥 부대찌개 고등어구이 콩나물잡채 오이고추무침 배추김치 (873kcal)	검은콩밥 조갯살시금치국 제육볶음 콘샐러드 양배추쌈 배추김치 (864kcal)	현미찹쌀밥 육개장 야채튀김 연두부양념장 열무된장무침 배추김치 (877kcal)
저녁 식단	현미찹쌀밥 시래기된장국 연두부양념장 오징어볶음 명태겉튀각 배추김치 (753kcal)	현미찹쌀밥 유채된장국 훈제오리볶음 느타리버섯볶음 쌈무 배추김치 (763kcal)	현미찹쌀밥 닭곰탕 두부숙갓무침 멸치볶음 숙주나물 배추김치 (800kcal)	현미찹쌀밥 오징어묵국 스크램블에그 어묵볶음 무나물무침 배추김치 (743kcal)	현미찹쌀밥 버섯된장국 우민짜야채볶음 맛살숙주나물 깻잎지 배추김치 (776kcal)	현미찹쌀밥 순두부국 오징어볶음 감자사라다 얼갈이나물 배추김치 (780kcal)	현미찹쌀밥 만둣국 닭갈비 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치 (793kcal)
오후 간식	쌀과자	순대	파인애플	요플레/씨리얼	바나나	빵	찜감자
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥
구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
아침 식단	현미찹쌀밥 콩나물국 두부양념장 무나물무침 돌자반김 배추김치 (698kcal)	현미찹쌀밥 배추된장국 비엔나야채볶음 땅콩조림 부추겉절이 배추김치 (689kcal)	현미찹쌀밥 시금치된장국 완자피망조림 숙갓무침 양파장아찌 배추김치 (713kcal)	현미찹쌀밥1/2 누룽지탕 참치야채볶음 미역초무침 열무나물 배추김치 (700kcal)	현미찹쌀밥 콩나물김치국 스크램블에그 얼갈이겉절이 깻잎지 배추김치 (720kcal)	현미찹쌀밥1/2 단호박죽 멸치볶음 연근조림 돌자반김 배추김치 (730kcal)	현미찹쌀밥 근대된장국 크래미무침 숙갓두부무침 땅콩조림 배추김치 (700kcal)
점심 식단	현미찹쌀밥 어묵된장국 제육볶음 도토리묵무침 상추겉절이 배추김치 (854kcal)	현미찹쌀밥 두부김치국 오리훈제야채무침 감자채볶음 멸치볶음 배추김치 (884kcal)	현미찹쌀밥 소고기미역국 야채계란찜 무생채 치커리겉절이 배추김치 (872kcal)	<특식5찬> 현미찹쌀밥1/2 유부우동 가자미카레구이 우영채조림 시금치나물 배추김치 요구르트 (880kcal)	현미찹쌀밥 시금치된장국 한식잡채 새송이버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (873kcal)	현미찹쌀밥 들깨토란탕 소불고기 상추쌈 동부육김무침 배추김치 (864kcal)	현미찹쌀밥 만둣국 안동찜닭 미역줄기볶음 취나물볶음 배추김치 (870kcal)
저녁 식단	현미찹쌀밥 들깨미역국 카레라이스 야채고로케 느타리버섯볶음 배추김치 (773kcal)	현미찹쌀밥 유채된장국 닭갈비 어묵볶음 오복지양파무침 배추김치 (754kcal)	현미찹쌀밥 순두부김치국 우렁강된장 콩나물무침 무생채 배추김치 (760kcal)	현미찹쌀밥 동태탕 돈민짜양파볶음 감자사라다 배추김치 (743kcal)	현미찹쌀밥 콩가루배추국 너비아니볶음 브로콜리초무침 오이무침 배추김치 (763kcal)	현미찹쌀밥 바지락무국 동그랑땡전 표고버섯볶음 양배추무침 배추김치 (774kcal)	현미찹쌀밥 콩나물국 코다리무조림 치커리샐러드 무나물무침 배추김치 (768kcal)
오후 간식	카스타드	샤인머스켓	찜감자	바나나	요플레/씨리얼	순대	떡볶이
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥

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