

2026년 10월 식단표

담당자	시설장

식사제공기간	2026.10.01 - 2026.10.31						삼북재활주간보호센터
2026.09.27 (일요일)	2026.09.28 (월요일)	2026.09.29 (화요일)	2026.09.30 (수요일)	2026.10.01 (목요일)	2026.10.02 (금요일)	2026.10.03 (토요일)	
아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	
				백미밥(채소죽) 버섯국 쇠불고기 우영조림 양배추나물 깍두기	백미밥(채소죽) 들깨미역국 돼지고기카레소 근대나물 단무지무침 배추김치	백미밥(채소죽) 북어국 두부간장조림 브로콜리볶음 시금치나물 배추김치	
점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	
				잡곡밥(돈민찌죽) 건새우콩나물국 훈제오리구이&머 파리고추양념찜 부추당근무침 배추김치	잡곡밥(청경채죽) 아욱된장국 순살삼치구이 어묵채소볶음 양상추유자청샐 배추김치	잡곡밥(달걀죽) 다슬기국 쇠고기당면볶음 늪은호박전 상추양파겉절이 배추김치	
저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	
				백미밥(버섯죽) 시래기국 주꾸미채소볶음 꽃맛샐러드 청경채나물 깍두기	백미밥(미역죽) 참치김치찌개 채소달걀말이 감자채볶음 오이무침 깍두기	백미밥(북어죽) 도토리묵국 닭갈비 명엽채조림 깻잎나물 배추김치	
간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식	
				바나나	검은콩두유	미니핫도그&보리	
				호두과자&보리차	곡물쿠키	배	
기능별식이	기능별식이	기능별식이	기능별식이	기능별식이	기능별식이	기능별식이	
당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	

□ 식단제공처 : 경산시어린이사회복지급식관리지원센터
※ 위 식단은 식자재 수급에 따라 일부 변경될 수 있습니다.
※

2026년 10월 식단표

담당자	시설장

식사제공기간	2026.10.01 - 2026.10.31						삼북재활주간보호센터
2026.10.04 (일요일)	2026.10.05 (월요일)	2026.10.06 (화요일)	2026.10.07 (수요일)	2026.10.08 (목요일)	2026.10.09 (금요일)	2026.10.10 (토요일)	
아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	
	백미밥(채소죽) 콩가루배추국 미트볼채소조림 지리멸치볶음 애호박나물 깍두기	백미밥(채소죽) 아욱국 닭살채소볶음 꽃맛샐러드 취나물무침 배추김치	백미밥(채소죽) 감자국 캔공치간장조림 불어묵볶음 치커리유자청무 갯김치	백미밥(채소죽) 청국장찌개 연두부&양념장 명엽채볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥(채소죽) 애호박국 순살돼지갈비찜 강남콩조림 배추된장나물 깍두기	백미밥(채소죽) 달걀파국 해물완자구이 알감자조림 시금치나물 배추김치	
점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	
	잡곡밥(닭살죽) 백짬뽕국 채소짜장소스 깐쇼새우 단무지무침 배추김치	잡곡밥(전복죽) 사골곰탕&소면 채소달걀말이 고구마줄기볶음 쪽파감가루무침 배추김치	잡곡밥(달걀죽) 두부된장국 쇠불고기 양배추숙쌈 참나물무침 배추김치	잡곡밥(새우살죽) 알곤이탕 오리로스구이 느타리버섯볶음 상추양파겉절이 배추김치	잡곡밥(버섯죽) 들깨미역국 순살고갈비구이 어묵잡채 가지나물 배추김치	잡곡밥(가지죽) 바지락된장찌개 두부양념조림 늪은호박전 근대나물 배추김치	
저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	
	백미밥(애호박죽) 추어탕 두부구이&양념장 우영채조림 오이무침 배추김치	백미밥(게살죽) 황태국 돼지고기김치찜 시금치나물 연근조림 깍두기	백미밥(감자죽) 부대찌개 새우살채소볶음 청경채나물 마카로니샐러드 깍두기	백미밥(두부죽) 무채국 달걀장조림 참치채소볶음 청포묵쪽파무침 배추김치	백미밥(배추죽) 다슬기국 쇠고기채소볶음 지리멸치조림 비름나물 갯김치	백미밥(시금치죽) 콩나물국 닭볶음탕 맛살채소볶음 브로콜리숙회&초 배추김치	
간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식	
	백설기&보리차	마시는딸기요거	연시	수제토마토주스	그레놀라시리얼&	상투과자	
	무화과	소보로빵&보리차	검은콩두유	찐고구마&보리차	키위	블루베리&플레인	
기능별식이	기능별식이	기능별식이	기능별식이	기능별식이	기능별식이	기능별식이	
당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	

□ 식단제공처 : 경산시어린이사회복지급식관리지원센터
※ 위 식단은 식자재 수급에 따라 일부 변경될 수 있습니다.
※

2026년 10월 식단표

담당자	시설장

식사제공기간		2026.10.01 - 2026.10.31					삼북재활주간보호센터
2026.10.11 (일요일)	2026.10.12 (월요일)	2026.10.13 (화요일)	2026.10.14 (수요일)	2026.10.15 (목요일)	2026.10.16 (금요일)	2026.10.17 (토요일)	
아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단
	백미밥(채소죽) 두부된장국 간장돼지불고기 양배추숙쌈 브로콜리나물 갓김치	백미밥(채소죽) 감자국 순살가자미조림 미니새송이버섯 도시락김 배추김치	백미밥(채소죽) 참치김치국 달걀장조림 들깨고사리나물 무나물 깍두기	백미밥(채소죽) 부추바지락살국 돈채호박볶음 어슷우영조림 깻잎나물 배추김치	백미밥(채소죽) 황태국 간장오징어조림 근대나물 쪽파김가루무침 배추김치	백미밥(채소죽) 아욱국 쇠고기채소볶음 지리멸치조림 양상추샐러드&오 배추김치	
점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단
	잡곡밥(돈민찌죽) 미니어묵우동 채소카레소스 함박스테이크채 단무지무침 배추김치	잡곡밥(영양닭죽) 청국장찌개 쇠불고기 숙갓두부무침 사과부추겉절이 배추김치	잡곡밥(쇠고기죽) 꽃게탕 훈제오리구이&머 진미채무침 양파장아찌 배추김치	잡곡밥(새우살죽) 사골시래기국 순살고갈비구이 버섯잡채 마늘고차장무침 깍두기	잡곡밥(녹두죽) 왕만두국 콩나물두부지짐 양배추나물 오이지무침 깍두기	잡곡밥(들깨죽) 닭개장 해물파전 느타리버섯볶음 파리고추양념찜 갓김치	
저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단
	백미밥(브로콜리 북어국 순살안동찜닭 들깨무나물 참나물무침 배추김치	백미밥(버섯죽) 닭곰탕 순대채소볶음 애호박나물 연근흑임자소스 깍두기	백미밥(참치죽) 연두부찌개 새우살숙주볶음 도토리묵&양념장 미역초무침 배추김치	백미밥(흑임자죽) 모듬어묵국 해물완자채소볶 병아리콩조림 가지양념무침 갓김치	백미밥(황태죽) 들깨무채국 순살치킨&양념치 크래미겨자무침 시금치나물 배추김치	백미밥(쇠고기죽) 순살동태탕 채소달걀말이 청경채나물 양념깻잎지 배추김치	
간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식
	구운달걀&보리차	검은콩두유	오렌지	떠먹는플레인요	바나나	약밥&보리차	
	늪은호박스프	홍시	증편&보리차	롤케익&보리차	밤양갱	우유미숫가루	
기능별식이	기능별식이	기능별식이	기능별식이	기능별식이	기능별식이	기능별식이	기능별식이
당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염

□ 식단제공처 : 경산시어린이사회복지급식관리지원센터
 ※ 위 식단은 식자재 수급에 따라 일부 변경될 수 있습니다.
 ※

2026년 10월 식단표

담당자	시설장

식사제공기간		2026.10.01 - 2026.10.31					삼북재활주간보호센터
2026.10.18 (일요일)	2026.10.19 (월요일)	2026.10.20 (화요일)	2026.10.21 (수요일)	2026.10.22 (목요일)	2026.10.23 (금요일)	2026.10.24 (토요일)	
아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단
	백미밥(채소죽) 버섯국 순살삼치조림 검은콩자반 시금치나물 배추김치	백미밥(채소죽) 무채국 닭살채소볶음 연근조림 가지나물 배추김치	백미밥(채소죽) 얼갈이된장국 쇠고기장조림 지리멸치볶음 청경채겉절이 깍두기	백미밥(채소죽) 콩가루시래기국 채소달걀찜 명엽채볶음 양배추나물 깍두기	백미밥(채소죽) 감자국 간장돼지불고기 들깨무나물 오리엔탈치커리 배추김치	백미밥(채소죽) 근대국 닭살채소볶음 곤드레나물 콩나물무침 배추김치	
점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단
	잡곡밥(새우살죽) 매콤어묵국 쇠불고기 양배추숙쌈 아삭이고추된장 갓김치	잡곡밥(쇠고기죽) 달걀누룽지탕 해물굴소스볶음 브로콜리숙회&초 근대나물 배추김치	잡곡밥(달걀죽) 다슬기국 순살돼지갈비찜 숙주나물 마늘고추장무침 배추김치	잡곡밥(돈민찌죽) 순살갈비탕 두부두루치기 배추전 쪽파김가루무침 깍두기	잡곡밥(두부죽) 추어탕 떡갈비구이 우엉잡채 사과오이무침 갓김치	잡곡밥(시금치죽) 순두부찌개 늪은호박순살고 들기름묵은지볶 숙갓된장무침 깍두기	
저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단
	백미밥(버섯죽) 돼지찌개 채소달걀말이 도라지나물 미역초무침 배추김치	백미밥(전복죽) 참치김치찌개 두부구이&양념장 감자조림 오이무침 깍두기	백미밥(얼갈이배) 닭곰탕 가자미카레구이 취나물무침 도토리묵채소무 갓김치	백미밥(참깨죽) 애호박국 오리주물럭 맛살채소볶음 고구마줄기나물 배추김치	백미밥(감자죽) 강된장찌개 오징어채소볶음 어묵조림 시금치나물 깍두기	백미밥(닭살죽) 굴미역국 달걀장조림 깻잎나물 실곤약채소무침 배추김치	
간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식
	시리얼&우유	토마토	삶은달걀&보리차	배	크리스피롤	검은콩우유	
	맛밤&보리차	마시는플레인요	바나나	백설기&보리차	우유	단감	
기능별식이	기능별식이	기능별식이	기능별식이	기능별식이	기능별식이	기능별식이	기능별식이
당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염

□ 식단제공처 : 경산시어린이사회복지급식관리지원센터
 ※ 위 식단은 식자재 수급에 따라 일부 변경될 수 있습니다.
 ※

2026년 10월 식단표

담당자	시설장

식사제공기간		2026.10.01 - 2026.10.31					삼북재활주간보호센터
2026.10.25 (일요일)	2026.10.26 (월요일)	2026.10.27 (화요일)	2026.10.28 (수요일)	2026.10.29 (목요일)	2026.10.30 (금요일)	2026.10.31 (토요일)	
아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	아침 식단	
	백미밥(채소죽) 아욱국 간장닭살조림 들기름묵은지볶음 도시락김 깍두기	백미밥(채소죽) 근대된장국 두부구이&양념장 브로콜리나물 오이무침 배추김치	백미밥(채소죽) 달걀파국 채소짜장소스 새우살청경채볶음 무나물 깍두기	백미밥(채소죽) 어묵국 삼색달걀말이 감자조림 숙주나물 배추김치	백미밥(채소죽) 시래기국 쇠고기채소볶음 명엽채볶음 애호박나물 배추김치	백미밥(채소죽) 모듬버섯국 캔콩치조림 양배추숙쌈 쪽파김가루무침 깍두기	
점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	점심 식단	
	잡곡밥(감자죽) 청국장찌개 순살갈치구이 파리고추양념찜 상추파채겉절이 배추김치	잡곡밥(버섯죽) 홍합살짬뽕국 탕수육소스범벅 우영조림 단무지무침 배추김치	잡곡밥(들깨죽) 육개장 순살고등어조림 느타리버섯볶음 도라지나물 갯김치	잡곡밥(전복죽) 닭곰탕 두부양념조림 취나물무침 아삭이고추된장 배추김치	잡곡밥(두부죽) 왕만두국 쭈꾸미양념볶음 실곤약채소무침 깻잎무쌈 배추김치	잡곡밥(참치죽) 해물탕 달걀메추리알조림 청경채나물 마늘고추장무침 배추김치	
저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	저녁 식단	
	백미밥(김가루죽) 순살감자탕 파프리카달걀찜 한식잡채 새송이버섯나물 갯김치	백미밥(두부죽) 도토리묵국 쇠불고기 맛살채소볶음 양상추사과무침 배추김치	백미밥(새우살죽) 콩비지찌개 훈제오리구이&머 고구마줄기볶음 부추양파무침 배추김치	백미밥(달걀죽) 들깨미역국 고추장돼지불고 지리멸치조림 얼갈이겉절이 깍두기	백미밥(쇠고기죽) 참치김치찌개 닭갈비 고구마채전 오이탕탕이 깍두기	백미밥(버섯죽) 다슬기된장국 마파두부 시금치나물 연근흑임자소스 갯김치	
간식	간식	간식	간식	간식	간식	간식	
	증편&보리차	떠먹는플레인요	수제토마토주스	연시	바람떡&보리차	검은콩두유	
	우유미숫가루	배	크리스피롤	밤식빵&보리차	시리얼&우유	찐단호박&보리차	
기능별식이	기능별식이	기능별식이	기능별식이	기능별식이	기능별식이	기능별식이	
당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	당뇨·유동·저염	

□ 식단제공처 : 경산시어린이사회복지급식관리지원센터
 ※ 위 식단은 식자재 수급에 따라 일부 변경될 수 있습니다.
 ※