

식단표

2026년 10월

(주)케어링 주간보호센터 창원 진해점

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
								1		2		3 개천절	
								점심(578kcal)	저녁(575kcal)	점심(585kcal)	저녁(576kcal)	점심(579kcal)	저녁(573kcal)
								잡곡밥 열큰오징어국 콩나물불고기 치커리연근깨샐러드 무생채무침 배추김치	잡곡밥 건새우배춧국 소고기마늘쫄볶음 굴소스완자조림 들깨고사리무침 배추김치	잡곡밥 소고기알갈이탕 부추호박채전 올방개묵/양념장 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 돈민짜양념감자조림 햄청경채야채볶음 근대나물무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 돈채표고떡조림 미역줄기야채볶음 간장당콩조림 배추김치	잡곡밥 사골닭곰탕 콩단백야채볶음 야채계란찜 콩나물무침 배추김치
								간식		간식		간식	
								두유죽 카스텔라&알로에 주스		참치야채죽 계란과자&두유		고구마죽 딸기파운드&누룽 지차	
4		5 대체공휴일(10.3)		6		7		8		9 한글날		10	
점심	저녁	점심(575kcal)	저녁(574kcal)	점심(577kcal)	저녁(572kcal)	점심(583kcal)	저녁(579kcal)	점심(591kcal)	저녁(571kcal)	점심(607kcal)	저녁(578kcal)	점심(576kcal)	저녁(575kcal)
		잡곡밥 오만동이된장국 소고기감자조림 어묵야채볶음 맛살생채샐러드 배추김치	잡곡밥 다시마젓국 고구미달걀비 쌈우육임자무침 대파숙주나물 배추김치	잡곡밥 복어묵국 돼지고기김치두루 치기 단호박간장조림 가지나물무침 배추김치	잡곡밥 맑은바지락국 대패그린빈스튜음 알송이버섯나물 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 돈불짬뽕탕 코다리무조림 우영채멸치볶음 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 맑은소고기국 맛살깻잎전 청경채유자청무침 땅콩조림 배추김치	잡곡밥 게살계란탕 카레소스 바삭새우까스 오이부추겉절이 배추김치	잡곡밥 미소두부국 돈육유부조림 감자당근채볶음 청포묵김무침 배추김치	잡곡밥 소다짐미역국 파채불고기 한식잡채 연두부/소스 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 해물곤약우동볶음 해쉬브라운튀김 건새우호박볶음나 물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 달야채볶음탕 편포자만두 들깨느타리나물 배추김치	잡곡밥 홍합어묵국 광장시장고기완자구 이 참치두부양념조림 돌김자반볶음 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		타락죽 갈릭소보로&두유		팔죽 찐고구마&사과주 스		누룽지죽 치즈케익&메밀차		소고기야채죽 삶은계란&식혜		게살죽 오렌지&두유		땅콩죽 떠먹는요거트	
11		12		13		14		15		16		17	
점심	저녁	점심(576kcal)	저녁(572kcal)	점심(575kcal)	저녁(573kcal)	점심(574kcal)	저녁(570kcal)	점심(591kcal)	저녁(582kcal)	점심(576kcal)	저녁(577kcal)	점심(576kcal)	저녁(570kcal)
		잡곡밥 들깨무채국 버섯불고기 편양배추쌈 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 콩단백떡조림 맛살계란볶음 얼갈이부추생채 배추김치	잡곡밥 맑은동태탕 함박스테이크조림 굴뱅이야채무침 청경채된장나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 삼치구이 양념마늘쫄볶음 도라지무침 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 고등어김치찜 한입감자채전 간장연근조림 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 달걀가지조림 어묵채야채볶음 숙주나물무침 배추김치	나물비빔밥 청국장찌개 고추장/김가루 스크램블에그 간장양파지 배추김치	잡곡밥 시락국 고추장돈육볶음 오색오미전 근대나물무침 배추김치	잡곡밥 굴림만두미역국 마파두부 감자당근조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 돈육우거지들깨탕 계란생선전 메추리알피망조림 미역줄기초무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 바삭치킨강정조림 옥수수콘마요무침 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 바지락말은국 소고기우영채조림 옛날소시지전 고추알나물 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		시금치된장죽 카스타드&녹차		참깨죽 바람떡&매실차		콩죽 땅콩빵&작두콩차		단호박죽 곡물과자&두유		팔죽 찐고구마&아침햇 살		타락죽 바나나&두유	

18		19		20		21		22		23		24	
점심	저녁	점심(592kcal)	저녁(588kcal)	점심(576kcal)	저녁(574kcal)	점심(609kcal)	저녁(572kcal)	점심(585kcal)	저녁(582kcal)	점심(588kcal)	저녁(574kcal)	점심(575kcal)	저녁(572kcal)
		잡곡밥 부추재첩국 돈육볶음 갯잎멸치볶음 견과류단호박샐러드 배추김치	잡곡밥 순살갈비탕 바삭김치전 냉우동샐러드 버섯나물무침 배추김치	잡곡밥 달걀떡국 코다리시래기조림 햄그린빈아채볶음 연두부/소스 배추김치	잡곡밥 청경채된장국 간장불고기 콩나물아채볶음 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 순살닭튀김 김가루양배추나물 치커리오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥 오징어묵국 베이컨마늘종볶음 비엔나계첩조림 오이무침 배추김치	잡곡밥 전치국수 돈육매추리알조림 숙주나물무침 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 북어해장국 양념두부짜파이 브로콜리양송이볶음 새우젓호박나물 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 모듬해물찜 별완자굴소스조림 들깨가지나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 소다김감자조림 느타리초샐러드 건파래무침 배추김치	잡곡밥 맑은연두부국 콩치무조림 아채계란말이 김구이 배추김치	잡곡밥 고사리들깨국 돈채유부아채볶음 양념순대조림 간장깻잎지 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
_____		두유죽 떠먹는요거트		새우아채죽 삶은계란&메밀차		콩죽 찜감자&유자차		고구마죽 미니핫도그&요구르트		두부채소죽 찜만두&매실차		참깨죽 미니밤만쥬&두유	
25		26		27		28		29		30		31	
점심	저녁	점심(598kcal)	저녁(579kcal)	점심(603kcal)	저녁(578kcal)	점심(603kcal)	저녁(575kcal)	점심(598kcal)	저녁(585kcal)	점심(590kcal)	저녁(588kcal)	점심(581kcal)	저녁(580kcal)
		잡곡밥 오만동이된장국 김치돈육볶음 조각온두부 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 돈육시래기탕 고기산적마늘소스 실곤약무침 대파콩나물무침 배추김치	잡곡밥 건새우배춧국 바삭적어구이 온도토리묵/양념장 느타리나물무침 배추김치	잡곡밥 맑은홍합국 데리야끼돈육볶음 사각어묵조림 얼갈이나물무침 배추김치	잡곡밥 북어미역국 오징어돈불고기 물만두찜 청경채감자조림 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 열무된장국 소다집우렁볶음 청경채감자조림 무생채무침 배추김치	잡곡밥 콩나물계란국 짜장소스 아채비빔국수 강낭콩조림 배추김치	잡곡밥 부대찌개 꼬마돈카츠조림 간장단호박찜 근대된장나물 배추김치	잡곡밥 시락장국 로제찜닭 건새우마늘종볶음 맛살채숙주무침 배추김치	잡곡밥 모듬버섯탕 돼지고기배추볶음 바지락살고사리나물 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 얼큰순두부탕 주꾸미콩나물볶음 매추리알조림 툇두부무침 배추김치	잡곡밥 호박감자국 베이컨그린빈아채볶음 깻잎주먹완자 간장연근조림 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
_____		소고기아채죽 찜고구마&작두콩차		팥죽 진기지떡&누룽지차		타락죽 모닝롤&딸기우유		땅콩죽 바나나&두유		단호박죽 떠먹는요거트		시금치된장죽 미니찜빵&두유	

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

