

식단표

2026년 10월

케어링 주간보호센터 창원 마산점

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단					잡곡밥 얼큰오징어국 콩나물불고기 치커리연근깨샐러드 무생채무침 배추김치 (578kcal)	잡곡밥 사골닭곰탕 부추호박채전 올방개묵/양념장 오이양파무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 두부장국 돈채표고떡조림 미역줄기야채볶음 간장땅콩조림 배추김치 (579kcal)
저녁 식단					잡곡밥 건새우배춧국 소고기마늘쫄볶음 굴소스완자조림 들깨고사리무침 배추김치 (575kcal)	잡곡밥 유채된장국 돈민찌양념감자조림 햄청경채야채볶음 근대나물무침 배추김치 (576kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 돈육그린빈볶음 날치알계란찜 콩나물무침 배추김치 (573kcal)
오전 간식					참치야채죽	두유죽	고구마죽
오후 간식					카스텔라&두유	계란과자&알로에주스	호두과자&누룽지차
구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단		잡곡밥 오만둥이된장국 야채불고기 어묵야채볶음 맛살냉채샐러드 배추김치 (575kcal)	잡곡밥 북어묵국 소다짐매추리알조림 단호박간장조림 청포묵김무침 배추김치 (577kcal)	잡곡밥 돈불짬뽕탕 코다리무조림 견과류멸치볶음 브로콜리무침 배추김치 (583kcal)	잡곡밥 게살계란탕 카레소스 바삭새우까스 아삭이고추된장무침 배추김치 (591kcal)	잡곡밥 굴림만두미역국 마파두부 감자당근조림 미역줄기초무침 배추김치 (576kcal)	잡곡밥 아욱된장국 닭야채볶음탕 옛날소시지전 오이양파무침 배추김치 (576kcal)
저녁 식단		잡곡밥 다시마찜국 고구마닭갈비 쌈무흑임자무침 대파숙주나물 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 맑은바지락국 대패삼겹야채볶음 알송이버섯나물 간장깻잎지 배추김치 (572kcal)	잡곡밥 맑은소고기국 맛살깻잎전 청경채유자청무침 연두부/소스 배추김치 (579kcal)	잡곡밥 미소된장국 돈육유부조림 오색오미전 오이무침 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 해물곤약우동볶음 해쉬브라운튀김 건새우호박볶음 나물 배추김치 (578kcal)	잡곡밥 홍합어묵국 소고기우영채조림 옥수수콘마요무침 고추잎나물 배추김치 (570kcal)
오전 간식		흑임자죽	녹두죽	누룽지죽	팥죽	게살죽	시금치된장죽
오후 간식		갈릭소보로&두유	찐고구마&사과주스	치즈케익&두유	삶은계란&식혜	바나나	떠먹는요거트

구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단		잡곡밥 들깨무채국 돼지고기가지볶음 찐양배추쌈 고들빼기무침 배추김치 (576kcal)	나물비빔밥 청국장찌개 고추장/김가루 스크램블에그 요구르트 배추김치 (591kcal)	잡곡밥 꽃게탕 고등어김치찜 한입감자채전 간장연근조림 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 맑은동태탕 베이컨브로콜리 볶음 골뱅이야채무침 청경채된장나물 배추김치 (575kcal)	찰팔밥 소다침미역국 파채불고기 한식잡채 무말랭이무침 배추김치 (607kcal)	잡곡밥 시금치된장국 훈제오리찜 찐포자만두 들깨느타리나물 배추김치 (576kcal)
저녁 식단		잡곡밥 김치콩나물국 바삭치킨강정조림 맛살계란볶음 얼갈이부추생채 배추김치 (572kcal)	잡곡밥 배추된장국 함박스테이크조림 양념마늘쫄볶음 도라지무침 배추김치 (573kcal)	잡곡밥 순두부찌개 순살닭버섯조림 어묵채야채볶음 숙주나물무침 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 시락국 제육두루치기 감자당근채볶음 근대나물무침 배추김치 (582kcal)	잡곡밥 돈육우거지들깨 탕 계란생선전 메추리알피망조림 콩나물무침 배추김치 (577kcal)	잡곡밥 바지락맑은국 광장시장고기완 자구이 참치두부양념조림 돌김자반볶음 배추김치 (575kcal)
오전 간식		소고기야채죽	참깨죽	콩죽	단호박죽	타락죽	계란죽
오후 간식		카스타드&두유	바람떡&매실차	땅콩빵&두유	곡물과자&작두콩차	오렌지	찐감자&두유
구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단		잡곡밥 부추재첩국 돈육푹찜 깻잎멸치볶음 견과류단호박샐러드 배추김치 (592kcal)	잡곡밥 달걀떡국 코다리시래기조림 햄그린빈야채볶음 연두부/소스 배추김치 (576kcal)	잡곡밥 김치어묵국 순살닭튀김 김가루양배추나물 치커리오리엔탈 무침 배추김치 (609kcal)	잡곡밥 잔치국수 돈육메추리알조림 숙주나물무침 간장양파지 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 건새우미역국 모듬해물찜 별완자굴소스조림 들깨가지나물 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 맑은연두부국 콩치무조림 야채계란말이 김구이 배추김치 (575kcal)
저녁 식단		잡곡밥 순살갈비탕 바삭김치전 냉우동샐러드 버섯나물무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 청경채된장국 간장불고기 콩나물야채볶음 얼갈이겉절이 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 오징어묵국 베이컨마늘쫄볶음 비엔나케첩조림 오이무침 배추김치 (572kcal)	잡곡밥 북어해장국 양념두부짜박이 브로콜리양송이 볶음 새우젓호박나물 배추김치 (582kcal)	잡곡밥 근대된장국 소다침감자조림 느타리초샐러드 건파래무침 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 고사리들깨국 돈채유부야채볶음 양념순대조림 간장깻잎지 배추김치 (572kcal)
오전 간식		두유죽	브로콜리죽	흑임자죽	고구마죽	두부채소죽	콩죽
오후 간식		떠먹는요거트	삶은계란&메밀차	찐고구마&유자차	미니핫도그&두유	찐만두&매실차	미니밤만쥬&두유

구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단		잡곡밥 오만둥이된장국 김치돈육볶음 조각온두부 부추양파무침 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 건새우배춧국 바삭적어구이 온도토리묵/양념 장 느타리나물무침 배추김치 (603kcal)	잡곡밥 바지락미역국 오징어돈불고기 물만두찜 궁채장아찌 배추김치 (603kcal)	잡곡밥 콩나물계란국 짜장소스 야채비빔국수 강낭콩조림 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 시락장국 로제찜닭 건새우마늘쫄볶 음 맛살채숙주무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 얼큰순두부탕 돼지고기배추볶 음 메추리알조림 툇두부무침 배추김치 (581kcal)
저녁 식단		잡곡밥 돈육들깨시래기 탕 고기산적마늘소 스 실곤약무침 대 파콩나물무침 배추김치 (579kcal)	잡곡밥 맑은홍합국 돈육야채카레볶 음 사각어묵조림 얼갈이나물무침 배추김치 (578kcal)	잡곡밥 열무된장국 소다침우영볶음 청경채감자조림 무생채무침 배추김치 (575kcal)	잡곡밥 부대찌개 꼬마돈카츠조림 간장단호박찜 근대된장나물 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 모듬버섯탕 돈육가지굴소스 조림 햄브로콜리볶음 들깨고사리무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 호박감자국 베이컨그린빈야 채볶음 갯잎주먹완자 간장연근조림 배추김치 (580kcal)
오전 간식		소고기야채죽	참깨죽	팥죽	땅콩죽	단호박죽	시금치된장죽
오후 간식		찜고구마&두유	잔기지떡&누룽지 차	모닝롤&딸기우유	바나나	미니찜빵&두유	떠먹는요거트

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