

2026년 10월 어르신 식단표

명가인재활주야간복지센터 · 건강한 식사, 따뜻한 돌봄

날짜	오전간식	점심식단	오후간식	저녁식단
10/1 목	바나나 · 두유	잡곡밥, 소고기미역국, 제육볶음, 숙주나물, 김치	찐고구마 · 차	잡곡밥, 감자수제비국, 고등어구이, 애호박볶음, 김치
10/2 금	사과 · 요구르트	잡곡밥, 시래기된장국, 닭갈비, 양배추찜, 김치	카스텔라 · 우유	잡곡밥, 계란국, 돈육장조림, 가지나물, 김치
10/3 토	배 · 두유	잡곡밥, 들깨무국, 소불고기, 브로콜리무침, 김치	약과 · 차	잡곡밥, 어묵국, 두부조림, 시금치나물, 김치
10/5 월	사과 · 두유	잡곡밥, 소고기무국, 돼지불고기, 미역줄기볶음, 김치	송편 · 차	잡곡밥, 배추된장국, 계란찜, 숙주나물, 김치
10/6 화	배 · 요구르트	잡곡밥, 근대된장국, 닭살간장조림, 도토리묵무침, 김치	찐단호박 · 우유	잡곡밥, 복어국, 두부구이, 시금치나물, 김치
10/7 수	바나나 · 두유	잡곡밥, 감자국, 돈육김치볶음, 콩나물무침, 김치	쌀과자 · 차	잡곡밥, 미역국, 고등어조림, 호박볶음, 김치
10/8 목	사과 · 요구르트	잡곡밥, 아욱된장국, 소불고기, 연근조림, 김치	찐고구마 · 차	잡곡밥, 계란국, 닭살채소볶음, 부추무침, 김치
10/9 금	배 · 두유	잡곡밥, 소고기미역국, 돼지갈비찜, 잡채, 김치	떡 · 차	잡곡밥, 콩나물국, 생선구이, 감자조림, 김치
10/10 토	바나나 · 우유	잡곡밥, 된장국, 닭볶음, 오이무침, 김치	카스텔라 · 차	잡곡밥, 무국, 두부조림, 가지나물, 김치
10/12 월	배 · 두유	잡곡밥, 감자수제비국, 닭살장조림, 호박볶음, 김치	바나나 · 우유	잡곡밥, 시래기국, 고등어구이, 무나물, 김치
10/13 화	바나나 · 요구르트	잡곡밥, 소고기무국, 돈육불고기, 양배추찜, 김치	찐고구마 · 차	잡곡밥, 계란국, 두부조림, 시금치나물, 김치
10/14 수	사과 · 두유	잡곡밥, 아욱국, 닭갈비, 감자채볶음, 김치	요구르트 · 과일	잡곡밥, 미역국, 생선구이, 콩나물무침, 김치
10/15 목	배 · 요구르트	잡곡밥, 들깨무국, 소불고기, 연근조림, 김치	떡 · 차	잡곡밥, 된장국, 계란찜, 애호박볶음, 김치
10/16 금	바나나 · 두유	잡곡밥, 복어국, 돼지갈비찜, 시금치나물, 김치	찐단호박 · 우유	잡곡밥, 콩나물국, 닭살볶음, 무나물, 김치
10/17 토	사과 · 요구르트	잡곡밥, 근대된장국, 고등어조림, 감자조림, 김치	카스텔라 · 차	잡곡밥, 계란국, 두부구이, 숙주나물, 김치
10/19 월	바나나 · 요구르트	잡곡밥, 미역국, 닭볶음탕, 콩나물무침, 김치	찐고구마 · 차	잡곡밥, 감자국, 돈육장조림, 시금치나물, 김치
10/20 화	사과 · 두유	잡곡밥, 시래기된장국, 소불고기, 연근조림, 김치	떡 · 차	잡곡밥, 계란국, 고등어구이, 가지나물, 김치
10/21 수	배 · 요구르트	잡곡밥, 콩나물국, 돼지불고기, 감자채볶음, 김치	요구르트 · 과일	잡곡밥, 미역국, 닭살간장조림, 무나물, 김치
10/22 목	바나나 · 두유	잡곡밥, 아욱된장국, 닭갈비, 숙주나물, 김치	찐단호박 · 차	잡곡밥, 복어국, 두부조림, 브로콜리무침, 김치
10/23 금	사과 · 요구르트	잡곡밥, 소고기무국, 돈육김치볶음, 계란찜, 김치	찐감자 · 우유	잡곡밥, 된장국, 생선구이, 호박볶음, 김치
10/24 토	배 · 두유	잡곡밥, 감자수제비국, 소불고기, 도토리묵무침, 김치	카스텔라 · 차	잡곡밥, 어묵국, 닭살볶음, 시금치나물, 김치
10/26 월	사과 · 두유	잡곡밥, 소고기미역국, 닭볶음탕, 감자조림, 김치	과일 · 요구르트	잡곡밥, 콩나물국, 두부조림, 가지나물, 김치
10/27 화	배 · 요구르트	잡곡밥, 시래기국, 소불고기, 숙주나물, 김치	찐단호박 · 차	잡곡밥, 된장국, 생선구이, 호박볶음, 김치
10/28 수	바나나 · 두유	잡곡밥, 아욱된장국, 돈육장조림, 브로콜리무침, 김치	떡 · 차	잡곡밥, 미역국, 닭살채소볶음, 시금치나물, 김치
10/29 목	사과 · 요구르트	잡곡밥, 복어국, 돼지갈비찜, 연근조림, 김치	찐고구마 · 우유	잡곡밥, 감자국, 두부구이, 콩나물무침, 김치
10/30 금	배 · 두유	잡곡밥, 소고기무국, 닭갈비, 감자채볶음, 김치	바나나 · 요구르트	잡곡밥, 된장국, 고등어조림, 무나물, 김치
10/31 토	바나나 · 우유	잡곡밥, 들깨미역국, 소불고기, 계란찜, 김치	찐옥수수 · 차	잡곡밥, 콩나물국, 돈육불고기, 시금치나물, 김치

식단 운영 안내

식단은 식자재 수급 및 어르신의 건강상태에 따라 일부 변경될 수 있습니다.
어르신들이 드시기 편하도록 음식의 크기와 조리 상태를 조절하여 제공합니다.

하루의 식사 구성

오전간식 → 점심식단 → 오후간식 → 저녁식단
따뜻하고 균형 있는 식사로 어르신의 편안한 하루를 함께하겠습니다.

건강한 식사 · 따뜻한 돌봄 · 행복한 동행
명가인재활주야간복지센터 임직원 일동