

식단표

2026년 10월

내외동주간보호센터

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단					쌀밥 시락국 두루치기 도토리묵&양념 숙주나물 김치	쌀밥 맑은콩나물국 계란찜 오이나물 생선까스 김치	쌀밥 꽃게된장국 가지미튀김 가지나물 카레라이스 김치
저녁 식단					쌀밥 들깨시래기국 단호박해물찜 양배추나물 가지볶음 김치	쌀밥 감자양파국 고구마순나물 고사리나물 다시마채나물 김치	쌀밥 두부부추국 오징어볶음 새송이볶음 호박잎나물 김치
오전 간식					시락죽 대추차	콩나물계란죽 유자차	게살두부죽 생강차
오후 간식					찜고구마 우유	카스텔라 두유	백설기 식혜
구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단		쌀밥 어묵두부탕 닭도리탕 무우나물 부추전 김치	쌀밥 무우채국 돼지불백 강된장 양배추쌈 김치	쌀밥 선짓국 생선조림 김가루무침 우영조림 김치	쌀밥 소고기무우국 감자코로켓 콩자반 콩나물찜 김치	쌀밥 조개미역국 두루치기 두부구이&양념 깻잎양념 김치	쌀밥 해물탕 생선까스 호박나물 도토리묵양념 김치
저녁 식단		쌀밥 황태국 탕수육 청포묵무침 토란대나물 김치	쌀밥 감자양파국 코다리양념 어묵볶음 늑두빈대떡 김치	쌀밥 두부버섯국 소고기가지나물 동그랑땡전 궁채나물 김치	쌀밥 팽이버섯된장국 건새우볶음 콩나물무침 취나물 김치	쌀밥 무청된장국 고등어조림 달걀말이 오이무침 김치	쌀밥 맑은버섯국 참치김치볶음 순살아귀찜 시금치나물 김치
오전 간식		두부닭죽 대추차	무채죽 유자차	계란죽 오미자차	소고기무죽 생강차	조개미역죽 대추차	해물죽 유자차
오후 간식		바나나 요플레	찜밤 대추차	단호박찜 두유	배 보리차	찜옥수수 우유	카스텔라 식혜
구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단		쌀밥 시락국 오리훈재 무우생채 야채샐러드 김치	쌀밥 소고기무우국 콩나물찜 오이생무침 옛날 소세지전 김치	쌀밥 김치콩나물국 돼지불백 두부조림 야채전 김치	쌀밥 유부된장국 생선조림 양념깻잎 감자볶음 김치	쌀밥 무우채국 잡채 카레라이스 오징어젓갈 김치	쌀밥 어묵무우탕 감자코로켓 강된장 야채햄볶음 김치
저녁 식단		쌀밥 황태국 카레라이스 도토리묵무침 쫄갓두부무침 김치	쌀밥 들깨버섯국 우영조림 닭갈비 숙주나물 김치	쌀밥 맑은어묵국 너비아나구이 방아잎나물 오이생무침 김치	쌀밥 바지락순두부국 고추일나물 오징어볶음 가지나물 김치	쌀밥 감자양파국 죽순들깨볶음 콩나물무침 오징어젓갈 김치	쌀밥 두부된장국 오리훈재 상추겉절이 콩나물찜 김치
오전 간식		시락죽 대추차	소고기무죽 유자차	김치콩나물죽 오미자차	유부된장죽 생강차	무우계란죽 대추차	야채죽 보리차
오후 간식		사과 보리차	찜옥수수 두유	바람떡 식혜	웨하스 요플레	찜고구마 우유	시루떡 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		쌀밥 꽃게된장국 두루치기 가지나물 숙주나물 김치	쌀밥 선짓국 호박전 강된장 오이나물 김치	쌀밥 동태탕 김가루무침 무우조림 콩나물무침 김치	쌀밥 맑은콩나물국 돼자불백 양파찌 멸치볶음 김치	쌀밥 소고기무우국 도토리묵&양념 생선까스 콩자반 김치	쌀밥 된장미역국 소불고기 양념깻잎 무우나물 김치
저녁 식단		쌀밥 들깨감자국 치커리사과무침 참나물무침 호박나물 김치	쌀밥 황태국 계란찜 돼지불백 양념깻잎 김치	쌀밥 맑은두부국 닭갈비 무우생채 버섯장조림 김치	쌀밥 토란국 단호박 범벅 미역줄기볶음 숙주들깨나물 김치	쌀밥 맑은어묵국 호박나물 방아잎나물 콩자반 김치	쌀밥 두부버섯국 코다리양념 우영조림 시금치나물 김치
오전 간식		게살죽 대추차	야채죽 유자차	흰살생선죽 생강차	콩나물죽 오미자차	소고기무죽 대추차	된장미역죽 유자차
오후 간식		단감 두유	카스텔라 대추차	찐밤 보리차	바나나 요플레	백설기 식혜	약과 요구르트
구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단		쌀밥 시락국 잡채 콩나물찜 청경채나물 김치	쌀밥 어묵무우된장국 두루치기 양배추쌈 감자조림 김치	쌀밥 해물탕 감자코로켓 카레라이스 계란찜 김치	쌀밥 선짓국 호박나물 파래찌 두부전 김치	쌀밥 맑은미역국 닭도리탕 양파찌 야채전 김치	쌀밥 꽃게된장국 두루치기 양배추쌈 동그랑땡볶음 김치
저녁 식단		쌀밥 황태국 돈육김찌볶음 어묵볶음 달걀찜 김치	쌀밥 들깨무국 가지나물 탕수육 감자볶음 김치	쌀밥 버섯전골 고사리나물 과일샐러드 도토리묵양념 김치	쌀밥 맑은두부국 무우생채 잡채 오이무침 김치	쌀밥 감자양파국 탕수육 두부숙갓나물 아삭이고추무침 김치	쌀밥 우거지된장국 닭볶음탕 비듬나물 콩나물찜 김치
오전 간식		시락죽 대추차	양배추죽 유자차	해물죽 생강차	두부계란죽 오미자차	참치미역죽 대추차	게살야채죽 유자차
오후 간식		사과 두유	찐고구마 보리차	바나나 요플레	썩떡 식혜	찐옥수수 우유	백설기 유자차

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

※ 식단은 업체 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.