

식단표

2026년 10월

청춘노인복지센터

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단					죽 배추김치	죽 배추김치	죽 배추김치
점심 식단					백미밥 순살해장국 가라아게(&크림 어니언) 시금치나물 수제비트무피클 배추김치	백미밥 맑은미역국 버섯소불고기 한식잡채 얼갈이나물 배추김치	백미밥 된장국 파리계란장조림 햄감자채볶음 도라지무침 배추김치
저녁 식단					백미밥 얼갈이된장국 계란덮밥소스 호박나물 오복지무침 배추김치	백미밥 황태국 두부양념조림 비빔야채만두 파래자반무침 배추김치	백미밥 김치콩나물국 짜장 통살탕수육&소스 단무지채무침 배추김치
구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
아침 식단		죽 배추김치	죽 배추김치	죽 배추김치	죽 배추김치	죽 배추김치	죽 배추김치
점심 식단		백미밥 대파육개장 바사튀쉬찜(&매 기살) 가지민짜볶음 부추짜박이 배추김치	백미밥 사골우거지국 안동찜닭 두부강정(&칠리 야채) 새송이장아찌 배추김치	백미밥 청국장찌개 고등어김치조림 오징어부추전 얼무무침 배추김치	백미밥 부대찌개 오리훈제구이&부 추 연근견과류조림 청경채나물 배추김치	백미밥 참치김치찌개 순살찜닭 새우완자전 도라지유자무침 배추김치	백미밥 콩나물국 가자미구이 병아리콩조림 얼갈이된장나물 배추김치
저녁 식단		백미밥 된장국 콩야채계란찜 어묵채볶음 깻잎순무침 배추김치	백미밥 미역국 한방수육&새우젓 누들면야채무침 무생채 배추김치	백미밥 김치콩나물국 소고기무장조림 청포묵야채무침 새송이볶음 배추김치	백미밥 감자호박국 코다리간장조림 숙갓두부깨무침 비트무초절임 배추김치	백미밥 미역국 두부카레 메추리알감자샐 러드 양파야채장아찌 배추김치	백미밥 시래기맑은국 두부버섯스테이 크 고구마조림 들깨무나물 배추김치
구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
아침 식단		죽 배추김치	죽 배추김치	죽 배추김치	죽 배추김치	죽 배추김치	죽 배추김치
점심 식단		백미밥 사골우거지국 삼치데리야끼구 이 연근튀김 취나물무침 배추김치	백미밥 해물계란국 가라아게 도라지양파무침 제철나물 배추김치	백미밥 돈육김치찌개 닭볶음탕 고구마샐러드 숙주냉채 배추김치	백미밥 바지락순두부국 두부버섯불고기 단호박튀김 시금치깨나물 배추김치	백미밥 소고기배추국 오징어돈육볶음 브로콜리프리타 타 오이지무침 배추김치	백미밥 황태해장국 가자미무조림 호박전 브로콜리유자무 침 배추김치
저녁 식단		백미밥 두부계란국 돈육떡찜 고구마견과조림 청경채나물무침 배추김치	백미밥 근대맑은국 닭살간장찜 연근겉은깨조림 콩나물무침 배추김치	백미밥 얼갈이두부국 두부간장조림 어묵채간장볶음 얼무된장나물 배추김치	백미밥 우거지맑은국 돈육연근조림 들깨고사리나물 제철나물 배추김치	백미밥 새우살두부국 닭살유자청조림 올방개묵흑임자 무침 들깨무나물 배추김치	백미밥 된장국 바싹불고기 칠리두부강정 얼갈이된장나물 배추김치

구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
아침 식단		죽 배추김치	죽 배추김치	죽 배추김치	죽 배추김치	죽 배추김치	죽 배추김치
점심 식단		백미밥 어묵김치국 훈제오리단호박 볶음 청포묵탕평채 깻잎순나물 배추김치	백미밥 소고기토란국 소고기장조림 고구마튀김 청경채참깨나물 배추김치	백미밥 콩비지찌개 닭가슴살유린기 수제 표고탕수 열무된장무침 배추김치	백미밥 닭살미역국 동태살탕수 메밀묵김무침 무말랭이유자무 침 배추김치	백미밥 감자고추장국 돈육고추장불고 기 청포묵김가루무 침 부추무생채 배추김치	백미밥 우렁된장국 안동찜닭 두부부침&양념장 숙주겨자무침 배추김치
저녁 식단		백미밥 북어계란국 삼치된장조림 연근참깨무침 유자무채무침 배추김치	백미밥 배추맑은국 닭살버섯조림 곤약우영볶음 파프리카무초절 임 배추김치	백미밥 들깨배추국 고등어감자조림 고구마흑임자무 침 매실무장아찌무 침 배추김치	백미밥 콩나물계란국 돈육곤약볶음 곤약메추리알조 림 고추장깻잎무침 배추김치	백미밥 유부국 소고기메추리알 조림 우영채간장볶음 다시마채무침 배추김치	백미밥 감자새우젓국 코다리감자조림 브로콜리콘샐러 드 톳무무침 배추김치
구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
아침 식단		죽 배추김치	죽 배추김치	죽 배추김치	죽 배추김치	죽 배추김치	죽 배추김치
점심 식단		백미밥 황태미역국 떡갈비파채구이 감자전 미역초무침 배추김치	백미밥 얼갈이사골국 닭살크림조림 단호박계란찜 도라지유자청무 침 배추김치	백미밥 닭살감자국 고등어된장조림 새우불튀김 오이부추무침 배추김치	백미밥 동태무국 돈육사태찜 두부구이강정 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥 새우젓두부국 오리주물럭 떡강정 참나물겉절이 배추김치	백미밥 쇠고기무채국 코다리무조림 어묵잡채 청포묵부추무침 배추김치
저녁 식단		백미밥 청경채두부국 닭살데리야끼볶 음 곤약감자조림 참나물깨무침 배추김치	백미밥 된장국 가자미두부조림 단호박유자무침 청경채들깨무침 배추김치	백미밥 홍합살미역국 소고기두부조림 고구마채볶음 얼갈이참깨나물 배추김치	백미밥 두부콩나물국 오리채소간장볶 음 우영들깨조림 취나물깨무침 배추김치	백미밥 감자북어국 닭살감자조림 단호박범벅 무채매실무침 배추김치	백미밥 새우살미역국 오리데리야끼볶 음 감자카레조림 도라지들깨무침 배추김치

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

※ 주식회사 골든존 제공 식단표

※ 아침죽은 재료 수급에 따라 죽 종류가 변경될 수 있습니다.