

식단표

2026년 10월

거창인애노인통합지원센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				잡곡밥 콩비지찌개 고등어조림 도토리묵야채무침 시금치나물 배추김치	전통비빔밥 콩나물국 부추전 깍두기	잡곡밥 알탕 햄달걀전 고구마샐러드 쪽파무침 배추김치
저녁 식단				잡곡밥 조랭이미역국 돈육불고기 파리고추찜 숙주나물 배추김치	잡곡밥 묵국 코다리조림 새송이버섯볶음 연근호두조림 배추김치	잡곡밥 들깨버섯국 돈육오징어볶음 멸치볶음 가지나물 배추김치
오전 간식				누룽지	들깨죽	두유
오후 간식				계란	쌀과자	크래커&차
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	잡곡밥 조랭이미역국 임연수구이 돈육곤약조림 단배추나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 소고기팽이볶음 상추무침 감자샐러드 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 고추장불고기 야채쌈*쌈장 오이생채 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 고등어조림 노각오이무침 고구마맛탕 배추김치	카레라이스 달걀실파국 청포묵김가루무침 깎잎지 백김치	잡곡밥 북어달걀국 돈육떡조림 콩나물무침 표고볶음 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 김치두부콩나물국 닭도리탕 애호박볶음 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 닭개장 궁중떡볶이 어묵볶음 참나물무생채 배추김치	잡곡밥 순두부국 코다리엿장조림 달걀말이 숙주나물 배추김치	잡곡밥 동태국 돈육메추리알조림 잔치샐러드 매콤콩나물무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 훈제오리볶음 우영잡채 석박지 물김치	잡곡밥 육개장 고갈비 알감자조림 배추나물 배추김치
오전 간식	야채죽	누룽지	콩죽	누룽지	들깨죽	두유
오후 간식	카스타드	요거트	과일	계란	쌀과자	크래커&차
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	잡곡밥 새우달걀국 고등어조림 새송이볶음 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 동태국 제육볶음 양배추찜*쌈장 시금치나물 배추김치	잡곡밥 아귀탕 소고기느타리볶음 숙주나물 맛살오이무침 배추김치	잡곡밥 청국장 오리주물럭 천사채샐러드 단배추나물 배추김치	전통비빔밥 제첩국 춘권튀김 백김치	잡곡밥 홍합살미역국 동그랑땡전 단무지부추무침 새송이볶음 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 근대국 미트볼야채조림 멸치볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 코다리간장조림 부추장떡 치커리생채 배추김치	잡곡밥 호박익다슬기국 안동찜닭 느타리아채볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 가자미조림 우영채볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 대구맑은탕 순대볶음 메추리알파리조림 얼갈이된장나물 배추김치	잡곡밥 감자양파국 제육볶음 브로콜리초회 청경채나물 배추김치
오전 간식	야채죽	누룽지	콩죽	누룽지	들깨죽	두유
오후 간식	초코파이	요거트	과일	계란	쌀과자	크래커&차

구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	잡곡밥 시래기국 돈육김치찜 팽이버섯볶음 진미채땅콩무침 배추김치	잡곡밥 묵국 닭다리살주물럭 숙주미나리나물 양파절임 배추김치	잡곡밥 해물순두부찌개 콩치구이 매콤감자조림 열무생채 배추김치	잡곡밥 청국장 돼지갈비찜 도토리야채무침 참나물무침 배추김치	잔치국수 춘권튀김 바나나 열무김치	잡곡밥 건새우아욱국 탕수육*소스 매콤두부조림 단무지무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 메밀묵국 코다리찜 브로콜리맛살볶음 연근조림 배추김치	잡곡밥 부대찌개 돈육곤약조림 오징어젓갈무침 구이김 배추김치	잡곡밥 다슬기국 쭈삼불고기 콩나물무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 추어탕 달걀장조림 고추된장무침 새송이파프리카볶음 배추김치	잡곡밥 감자다시마국 너비아니아채볶음 실곤약무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 고등어묵은지조림 비엔나볶음 마늘쫀무침 배추김치
오전 간식	아채죽	누룽지	콩죽	누룽지	들깨죽	두유
오후 간식	카스타드	요거트	과일	계란	쌀과자	크래커&차
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	잡곡밥 쇠고기미역국 고등어조림 새송이볶음 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 동태국 돈불고기 양배추*쌈장 오이고추무침 배추김치	잡곡밥 옥수수스프 돈까스*소스 리코타치즈샐러드 모듬피클 배추김치	잡곡밥 미더덕된장국 오리주물럭 과일샐러드 썩갠나물 배추김치	전통비빔밥 조갯살배추국 춘권튀김 백김치	잡곡밥 부대찌개 동그랑땡전 새송이볶음 숙주나물 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 근대국 미트볼야채조림 멸치볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 코다리간장조림 건파래볶음 치커리생채 배추김치	잡곡밥 호박잎다슬기국 안동찜닭 느타리아채볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 가자미조림 우엉채볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 동태국 백순대볶음 감자조림 브로콜리맛살볶음 배추김치	잡곡밥 감자양파국 제육볶음 건파래볶음 근대나물 배추김치
오전 간식	아채죽	누룽지	콩죽	누룽지	들깨죽	두유
오후 간식	초코파이	요거트	과일	계란	쌀과자	크래커&차

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

※ 원산지 표시 : 쌀:국내산, 돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산, 닭고기:국내산, 김치:국내산(기관에서 담금)
수산물:국내산 우선사용 (동태, 코다리(수입, 러시아))