식단표

2026년 10월

사랑방노인복지함열센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3 개천절	
						점심(471kcal)	저녁(657kcal)	점심(613kcal)	저녁(540kcal)	점심(467kcal)	저녁(567kcal)
						백미밥 애호박감자국 가자미조림 계란말이 비트무피클 포기김치	백미밥 야채스프 새우까스*소스 감자조림 치커리사과무침 포기김치	백미밥 닭곰탕 오징어볼깐풍기 아스파라거스볶음 양념깻잎지 포기김치	백미밥 시금치된장국 임연수조림 마카로니샐러드 꼬시래기무침 포기김치	백미밥 아욱된장국 돈사태조림 고구마순들깨볶음 돌나물*초장 포기김치	백미밥 소고기감자국 떡갈비구이 쑥갓두부무침 콩나물무침 포기김치
						간식		간식		간식	
						오곡차 ——— 안흥찐빵		오곡차 ——— 찐감자		오곡차 ——— 핫바	
5 대체공휴일(10.3)		6		7		8		9 한글날		10	
점심(471kcal)	저녁(631kcal)	점심(538kcal)	저녁(833kcal)	점심(734kcal)	저녁(694kcal)	점심(566kcal)	저녁(510kcal)	점심(475kcal)	저녁(612kcal)	점심(797kcal)	저녁(509kcal)
백미밥 들깨미역국 돈육피망볶음 오징어젓갈 오이맛살무침 포기김치	백미밥 동태탕 야채튀김 청포묵무침 가지나물 포기김치	백미밥 콩나물국 적어조림 녹두전*초간장 깻잎나물 포기김치	백미밥 매콤소고기무국 언양식바싹불고기 고구마샐러드 고추잎무침 포기김치	백미밥 유부맑은국 카레라이스 돈까스 블루베리샐러드 포기김치	백미밥 콩비지찌개 해물완자전 새송이야채볶음 부추적채무침 포기김치	백미밥 아욱된장국 소불고기 어묵야채볶음 상추무침 포기김치	백미밥 무채국 오삼불고기 고사리볶음 근대나물 포기김치	백미밥 버섯들깨탕 코다리조림 애호박나물 김자반 포기김치	백미밥 육개장 치킨너겟 브로컬리참깨무침 열무나물 포기김치	백미밥 바지락칼국수 새우튀김*칠리소스 고구마순들깨볶음 청경채겉절이 포기김치	백미밥 계란파국 돈육김치볶음 연두부샐러드 참나물무침 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 ——— 핫도그		오곡차 ——— 찐만두,율무차		오곡차 ——— 시리얼*우유		오곡차 ——— 삶은계란,매실차		오곡차 ——— 찐고구마		오곡차 ——— 촉촉한치즈케익	
12		13		14		15		16		17	
점심(595kcal)	저녁(522kcal)	점심(496kcal)	저녁(508kcal)	점심(631kcal)	저녁(557kcal)	점심(660kcal)	저녁(557kcal)	점심(646kcal)	저녁(723kcal)	점심(512kcal)	저녁(542kcal)
백미밥 해물짬뽕국 돈육가지볶음 땅콩조림 취나물볶음 포기김치	백미밥 소고기감자국 오징어유채전 청경채볶음 궁채절임 포기김치	백미밥 감자국 고등어된장조림 고사리볶음 오이치커리무침 포기김치	백미밥 콩나물두부국 돈육꽈리고추조림 실곤약야채무침 시금치나물 포기김치	백미밥 잔치국수 훈제오리*머스터드 시래기된장조림 쌈무 포기김치	백미밥 참치김치찌개 계란말이 감자채전 청포묵미나리무침 포기김치	백미밥 소고기콩나물비빔밥 아욱된장국 오징어볶음 무말랭이무침/구이김 포기김치	백미밥 크림스프 함박스테이크 가지찜*양념장 오이나물 포기김치	백미밥 버섯맑은국 소고기배추볶음 어묵고추장볶음 치커리사과무침 포기김치	백미밥 돈육고추장찌개 생선까스*소스 고구마샐러드 아삭이고추쌈장무침 포기김치	백미밥 게살탕 돈육청경채볶음 두부양념조림 무짠지채무침 포기김치	백미밥 우동국 치킨데리야끼조림 콩나물실곤약무침 깻잎나물 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 ——— 찐감자		오곡차 ——— 후레쉬크림빵		오곡차 ——— 왕만두		오곡차 ——— 포도		오곡차 ——— 잼샌드위치,두유		오곡차 ——— 꿀호떡	

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

19		20		21		22		23		24	
점심(764kcal)	저녁(519kcal)	점심(598kcal)	저녁(502kcal)	점심(622kcal)	저녁(551kcal)	점심(519kcal)	저녁(494kcal)	점심(554kcal)	저녁(485kcal)	점심(551kcal)	저녁(476kcal)
백미밥 부대찌개 해물파전 멸치마늘종조림 치커리유자청무침 포기김치	백미밥 열무된장국 삼치조림 느타리부추볶음 쑥갓겉절이 포기김치	백미밥 홍합무국 오리불고기 교자만두 양배추무침 포기김치	백미밥 사골우거지국 돈육숙주볶음 올방개묵야채무침 마늘장아찌 포기김치	백미밥 우동 오징어까스*소스 단호박샐러드 근대고추장나물 포기김치	백미밥 솎음배추된장국 소고기계란장조림 도라지무침 고사리나물 포기김치	백미밥 북어국 돼지고기수육 메밀면야채무침 상추*쌈장 포기김치	백미밥 아귀맑은탕 김치전 애호박새우젓볶음 오이지무침 포기김치	백미밥 소고기육개장 임연수구이 가지찜나물 양상추샐러드(키위소스) 포기김치	백미밥 계란파국 짜장찜닭 참나물무침 짜사이무침 포기김치	백미밥 매운호박국 소고기피망볶음 연근유자청무침 쑥갓두부나물 포기김치	백미밥 해물순두부찌개 베이컨야채볶음 구이김 들깨무나물 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 ——— 안흥찐빵		오곡차 ——— 마가렛트,생강차		오곡차 ——— 찐감자		오곡차 ——— 증편		오곡차 ——— 카스텔라		오곡차 ——— 후렌치파이,보이차	
26		27		28		29		30		31	
점심(536kcal)	저녁(538kcal)	점심(501kcal)	저녁(503kcal)	점심(657kcal)	저녁(670kcal)	점심(425kcal)	저녁(511kcal)	점심(523kcal)	저녁(817kcal)	점심(532.9kcal)	저녁(623kcal)
백미밥 버섯된장국 닭볶음탕 콩나물맛살무침 비름고추장나물 포기김치	백미밥 게살탕 소고기두부조림 고구마순들깨볶음 배추나물 포기김치	백미밥 돈육김치찌개 계란찜 감자샐러드 알마늘장아찌 포기김치	백미밥 청경채숙주국 가자미감자조림 청포묵김무침 취나물볶음 포기김치	백미밥 소고기샤브칼국수 부추전 고추지양념무침 청경채겉절이 포기김치	백미밥 근대된장국 훈제오리부추볶음 애호박새우젓찜 무짠지채무침 포기김치	백미밥 무채국 버섯소불고기 얼갈이나물 오이쌈장무침 포기김치	백미밥 콩비지찌개 돈육메추리알조림 김자반 참나물무침 포기김치	백미밥 청국장찌개 고등어구이 도토리묵김치무침 숙주나물 포기김치	백미밥 참치생채소비빔밥 팽이된장국 치즈스틱 브로컬리숙회 포기김치	백미밥 콩나물국 주꾸미돼지고기볶음 스크램블에그 부추적채무침 포기김치	백미밥 감자양파국 닭강정 실곤약간장무침 시금치나물 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 ——— 찐단호박		오곡차 ——— 삶은계란,식혜		오곡차 ——— 핫바		오곡차 ——— 스프,식빵		오곡차 ——— 순대찜		오곡차 ——— 마가렛트,두유	

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

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.