

식단표

2026년 10월

사랑채요양종합복지센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단				영양죽 배추김치 (503kcal)	영양죽 배추김치 (503kcal)	영양죽 배추김치 (503kcal)
점심 식단				잡곡밥 김치어묵국 단호박카레 유채나물 수제장아찌 김치 흑임자죽 (703kcal)	잡곡밥 들깨미역국 훈제오리아채찜 도토리묵무침 쌈무 김치 새우야채죽 (631kcal)	잡곡밥 된장국 파인애플떡갈비조림 열무고추장지짐 양배추샐러드 김치 버섯야채죽 (698kcal)
저녁 식단				기장밥 미소국 오징어볶음 연근조림 목이버섯냉채 김치 소고기야채죽 (669kcal)	기장밥 민물새우탕 제육볶음 죽순채볶음 콩나물무침 김치 소라야채죽 (648kcal)	기장밥 사골북어국 곤약닭조림 감자볶음 도라지무침 김치 닭야채죽 (674kcal)
오전 간식				요플레	요플레	요플레
오후 간식				화이트하임/주스	카스타드/요구르트	쿠키/두유
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
아침 식단	영양죽 배추김치 (503kcal)	영양죽 배추김치 (503kcal)	영양죽 배추김치 (503kcal)	영양죽 배추김치 (503kcal)	영양죽 배추김치 (503kcal)	영양죽 배추김치 (503kcal)
점심 식단	잡곡밥 콩가루배추국 마파두부 가지볶음 마늘쫄무침 김치 소고기야채죽 (657kcal)	잡곡밥 바지락미역국 돈불고기 실곤약야채무침 숙주나물무침 김치 소라야채죽 (651kcal)	잡곡밥 된장국 동태무조림 맛살냉채 도시락김 김치 새우야채죽 (649kcal)	잡곡밥 콩나물국 들깨백담갈비 우엉조림 부추겉절이 김치 깨죽 (655kcal)	잡곡밥 순두부새우젓국 소고기버섯소스 견과류파리조림 락교무침 김치 소라야채죽 (711kcal)	잡곡밥 사골국 야채계란찜 시래기지짐 땅콩조림 김치 버섯야채죽 (654kcal)
저녁 식단	기장밥 황태무국 베이컨야채볶음 콩조림 청경채겉절이 김치 새우야채죽 (686kcal)	기장밥 우거지해장국 안동찜닭 매콤어묵볶음 오이무침 김치 버섯야채죽 (663kcal)	기장밥 계란국 궁중떡볶이 알감자연근조림 치커리무침 김치 호박죽 (687kcal)	기장밥 유부장국 동그랑땡조림 미역줄기볶음 오징어젓무침 김치 소고기야채죽 (681kcal)	기장밥 된장국 제육볶음 삼색겨자채 브로콜리흑임자무침 김치 새우야채죽 (680kcal)	기장밥 소고기무국 마늘쫄닭조림 꼬시래기무침 아삭이고추무침 김치 닭야채죽 (647kcal)
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식	양갱/요구르트	누네띠네/두유	후레쉬베리/요구르트	쌀과자/주스	버터링쿠키/요구르트	뽕또/요구르트

구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
아침 식단	영양죽 배추김치 (503kcal)	영양죽 배추김치 (503kcal)	영양죽 배추김치 (503kcal)	영양죽 배추김치 (503kcal)	영양죽 배추김치 (503kcal)	영양죽 배추김치 (503kcal)
점심 식단	잡곡밥 고추장찌개 청경채불고기 도시락김 양배추통들깨무침 김치 닭야채죽 (680kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 숯불맛닭조림 콘샐러드 무짬지무침 김치 깨죽 (685kcal)	잡곡밥 미역국 버섯소불고기 유부냉채 수제장아찌 김치 소라야채죽 (725kcal)	잡곡밥 맑은파개장 야채계란찜 매콤호박조림 오이참깨무침 김치 흑임자죽 (677kcal)	잡곡밥 된장국 두부두루치기 해초무침 얼갈이겉절이 김치 새우야채죽 (682kcal)	잡곡밥 우동장국 돈육표고조림 건새우마늘쫄볶음 파채무침 김치 버섯야채죽 (658kcal)
저녁 식단	기장밥 하얀파개장 부대볶음 죽순채볶음 툇두부무침 김치 새우야채죽 (646kcal)	기장밥 다시마채무국 강된장 멸치볶음 콩나물무침 김치 버섯야채죽 (671kcal)	기장밥 된장국 메추리알곤약조림 유채나물 무생채 김치 호박죽 (652kcal)	기장밥 어묵국 닭볶음탕 올방개묵무침 숙주나물무침 김치 소고기야채죽 (648kcal)	기장밥 북어무국 돈불고기 가지볶음 부추겉절이 김치 소라야채죽 (640kcal)	기장밥 비지찌개 우삼겹채소찜 적채양파무침 우무묵무침 김치 닭야채죽 (651kcal)
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식	에이스/요구르트	크리스피롤/두유	마들렌/요구르트	몽셀/요구르트	과일푸딩	미니쿠키/두유
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
아침 식단	영양죽 배추김치 (503kcal)	영양죽 배추김치 (503kcal)	영양죽 배추김치 (503kcal)	영양죽 배추김치 (503kcal)	영양죽 배추김치 (503kcal)	영양죽 배추김치 (503kcal)
점심 식단	잡곡밥 미소장국 돈육푹찜 그린빈볶음 수제피클 김치 소고기야채죽 (686kcal)	잡곡밥 감자양파국 제육볶음 어묵볶음 콩나물무침 김치 소라야채죽 (644kcal)	잡곡밥 미역국 삼치조림 모듬버섯주물럭 양념깻잎지 김치 깨죽 (678kcal)	잡곡밥 계란파국 짜장소스 해파리냉채 짜사이무침 김치 흑임자죽 (723kcal)	잡곡밥 홍합삼무국 돈불고기 매콤감자조림 숙주나물무침 김치 새우야채죽 (674kcal)	잡곡밥 된장국 동그랑땡구이 동부묵무침 브로콜리초무침 김치 버섯야채죽 (667kcal)
저녁 식단	기장밥 부대찌개 두부스크램블 컬리플라워볶음 얼갈이겉절이 김치 새우야채죽 (694kcal)	기장밥 된장국 닭살그린빈볶음 우영조림 치커리무침 김치 버섯야채죽 (650kcal)	기장밥 순두부찌개 돈채굴소스볶음 실곤약야채무침 무나물 김치 호박죽 (683kcal)	기장밥 미소국 오징어불강정 열무고추장지짐 양배추당근라페 김치 소고기야채죽 (673kcal)	기장밥 미역국 참치김치볶음 들깨무나물 아삭이고추무침 김치 소라야채죽 (649kcal)	기장밥 호박버섯국 돈육숙주볶음 오이지무침 청경채겉절이 김치 닭야채죽 (680kcal)
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식	웨하스/요구르트	쌀과자/두유	다이제썬/요구르트	보리과자/주스	후렌치파이.두유	야채크래커/주스

구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
아침 식단	영양죽 배추김치 (503kcal)	영양죽 배추김치 (503kcal)	영양죽 배추김치 (503kcal)	영양죽 배추김치 (503kcal)	영양죽 배추김치 (503kcal)	영양죽 배추김치 (503kcal)
점심 식단	잡곡밥 청국장 돈채감자조림 모듬콩조림 고들빼기무침 김치 소고기야채죽 (688kcal)	잡곡밥 순두부새우젓국 돈육감자찜 도토리묵무침 부추겉절이 김치 소라야채죽 (673kcal)	잡곡밥 소고기미역국 계란후라이+약고추 장 고사리나물 무생채 김치 깨죽 (706kcal)	잡곡밥 북어무국 김치제육볶음 브로콜리참깨무침 해초무침 김치 흑임자죽 (690kcal)	잡곡밥 콩나물국 육우떡볶이 실곤약야채무침 양파장아찌 김치 새우야채죽 (682kcal)	잡곡밥 닭곰탕 비엔나야채볶음 얼갈이겉절이 숙주나물무침 김치 버섯야채죽 (670kcal)
저녁 식단	기장밥 바지락살무국 오징어돈육볶음 꼬시래기무침 단호박범벅 김치 새우야채죽 (702kcal)	기장밥 배추샤브국 참치야채볶음 시래기멸치지짐 콩나물야채무침 김치 버섯야채죽 (651kcal)	기장밥 토란국 우민찌가지조림 어묵볶음 열무겉절이 김치 호박죽 (675kcal)	기장밥 사골국 닭살야채볶음 우무묵무침 건새우마늘쫄볶음 김치 소고기야채죽 (633kcal)	기장밥 된장국 코다리조림 애호박볶음 락교무침 김치 소라야채죽 (657kcal)	기장밥 미역국 돈불고기 연근조림 무짬지무침 김치 닭야채죽 (683kcal)
오전 간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식	한입카스테라/요구 르트	쌀과자/주스	과일푸딩	크라운산도/두유	휘낭시에/요구르트	촉촉한쿠키/두유

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

※ 원산지 표시 : 쌀,김치,고추가루-국산

본 식단은 부평구어린이급식관리지원센터에서 노인요양시설을 대상으로 제공해 드리는 식단입니다.

노인평균권장량: 1600~2000kcal/ 단백질 40~45g에 기준하여 제공되는 식단이며, 식단은 발주 상황에 따라 변경될 수 있으며, 부득이한 식단 변경 시 같은 식품군(고기-생선 등)내에서 변경할 수 있습니다. (김치, 밥 포함)

※ 해남군보건소(<http://www.haenam.go.kr>) 제공 식단표