

식단표

2026년 10월

(주)금정노향주간보호센터

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단					잡곡 김치콩나물국 간장찜닭 애호박볶음 잡채 김치	잡곡 오징어무국 간장불고기 오이무침 버섯야채볶음 김치	잡곡 야채계란국 짜장 탕수만두 단무지무침 김치
저녁 식단					잡곡 두부된장미역국 돈육김치볶음 두부구이 계란장 김치	잡곡 감자국 오징어숙회무침 가지볶음 숙주나물 김치	잡곡 배추된장국 미트볼조림 감자채볶음 메추리알조림 김치
오전 간식					생강차	단호박차	생강차
오후 간식					호박전	만두	카스테라
구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단		잡곡 유부된장국 고추장불고기잡 곡 황태미역국 고등어구이 조미김 연근조림 김치 표고버섯애호박 볶음 어묵볶음	잡곡 감자국 해물콩나물찜 양배추쌈잡곡 된장찌개 수육 양념깻잎지 오이무침 김치 단호박조림	잡곡 시락국 코다리조림잡곡 김치어묵탕 갈비찜 무생채 양대콩조림 김치 가지볶음 감자채볶음	잡곡 계란볶어국 돈육김치볶음 두부구이잡곡 얼큰소고기국 오리훈제야채볶 음 쌈무 취나물볶음 김치 조미김	잡곡 배추된장국 간장찜닭 무생채 버섯야채볶음잡 곡 감자국 고추장불고기 건새우애호박볶 음 숙주나물 김치	잡곡 유부된장국 고추장불고기 검은콩조림 두부양파볶음잡 곡 콩나물국 비빔밥 계란후라이 김치
저녁 식단		잡곡 유부된장국 고추장불고기 표고버섯애호박 볶음 어묵볶음 김치	잡곡 감자국 해물콩나물찜 양배추쌈 단호박조림 김치	잡곡 시락국 코다리조림 가지볶음 감자채볶음 김치	잡곡 계란볶어국 돈육김치볶음 두부구이 조미김 김치	잡곡 배추된장국 간장찜닭 무생채 버섯야채볶음 김치	잡곡 유부된장국 고추장불고기 검은콩조림 두부양파볶음 김치
오전 간식		단호박차	생강차	단호박차	생강차	단호박차	생강차
오후 간식		부추전	떡볶이	찜감자	화채	호빵	포도

구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단		잡곡 오징어무국 간장불고기 두부조림 어묵볶음 김치	잡곡 순살감자탕 마늘쫄돈육볶음 계란찜 감자채볶음 김치	잡곡 시락국 소불고기 오이무침 단호박조림 김치	잡곡 김치콩나물국 돈육간장조림 깨순볶음 가지볶음 김치	잡곡 된장찌개 가자미구이 소시지감자조림 버섯야채볶음 김치	잡곡 유부된장국 카레 브로콜리두부무침 메추리알조림 김치
저녁 식단		잡곡 콩나물국 오징어숙회무침 우영조림 청포묵무침 김치	잡곡 바지락미역국 적어구이 무나물 버섯간장조림 김치	잡곡 두부된장미역국 닭볶음탕 숙주나물 연근조림 김치	잡곡 얼큰소고기국 미트볼조림 계란장 마늘쫄새우볶음 김치	잡곡 모듬어묵탕 간장불고기 무생채 애호박볶음 김치	잡곡 호박감자된장국 돈채피망볶음 계란말이 두부볶음 김치
오전 간식		단호박차	생강차	단호박차	생강차	단호박차	생강차
오후 간식		순대	샌드위치	감	파배기	바나나	빵
구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단		잡곡 소고기미역국 고추장불고기 우영조림 건새우애호박볶음 김치	잡곡 콩나물북어국 오징어숙회무침 계란찜 양배추쌈 김치	잡곡 시락국 데리야끼닭볶음 감자조림 오이미역초무침 김치	잡곡 오징어무국 생선가스 콘샐러드 계란장 김치	잡곡 바지락미역국 코다리조림 감자채볶음 가지무침 김치	잡곡 콩나물국 비빔밥 계란후라이 김치
저녁 식단		잡곡 시락국 고등어구이 양념깻잎지 두부조림 김치	잡곡 들깨무국 간장불고기 가지무침 어묵볶음 김치	잡곡 김치어묵탕 갈비찜 숙주나물 오이무침 김치	잡곡 된장찌개 오리훈제야채볶음 쌈무 깻잎순볶음 김치	잡곡 베추된장국 고추장불고기 단호박조림 콩나물무침 김치	잡곡 버섯들깨탕 간장불고기 브로콜리아채볶음 감자조림 김치
오전 간식		단호박차	생강차	단호박차	생강차	단호박차	생강차
오후 간식		감자전	핫도그	팬케이크	호떡	오믈렛	과자
구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단		잡곡 모듬어묵탕 고추장불고기 조미김 마늘쫄새우볶음 김치	잡곡 호박감자된장국 돈육김치볶음 두부구이 소시지감자조림 김치	잡곡 얼큰소고기국 적어구이 유부조림 오이무침 김치	잡곡 감자국 해물콩나물찜 계란찜 두부양파볶음 김치	잡곡 시락국 닭볶음탕 어묵볶음 버섯간장조림 김치	잡곡 해물순두부찌개 간장불고기 감자범벅 무생채 김치
저녁 식단		잡곡 김치콩나물국 소불고기 메추리알조림 어묵볶음 김치	잡곡 순살감자탕 돈육간장조림 양배추쌈 연근조림 김치	잡곡 감자미역국 고추장불고기 배추된장무침 메추리알조림 김치	잡곡 오징어무국 간장불고기 단호박조림 무생채 김치	잡곡 콩나물북어국 마늘종돈육볶음 감자채볶음 가지무침 김치	잡곡 호박된장국 마파두부 시금치무침 버섯야채볶음 김치
오전 간식		단호박차	생강차	단호박차	생강차	단호박차	생강차
오후 간식		계란찜	팝콘	빵	짜파게티	푸딩	과자

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