

2026년 10월 식단표

요일	식단	월	화	수	목	금	토
	날짜				1	2	3
1주	식단				잡곡밥 쇠고기탕국 오징어야채초무침 도토리묵/양념장 부추양파겉절이 배추김치	잡곡밥 아욱국 마파두부 찐만두/간장 양파오이초무침 배추김치	잡곡밥 꽃게된장국 간장찜닭 고사리볶음 호박채나물 배추김치
	간식				새알용심이	빵, 두유	요플레, 쿠키
	날짜						
2주	식단	5	6	7	8	9	10
	식단	잡곡밥 쇠고기육개장 모듬버섯찜 사각어묵볶음 건파래자반 배추김치	잡곡밥 감자양파국 돈육김치볶음 온두부/양념장 청경채야채생채 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 고등어구이 열무막장나물 양배추볶음 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 순살돈가스/소스 표고호박볶음 실채도라지오이무침 배추김치	잡곡밥 시원대구탕 햄감자채볶음 파리멸치조림 단배추나물 배추김치	잡곡밥 들깨무국 돈채팽이불고기 가지볶음 고추잎무침 배추김치
	간식	과일	카스텔라, 우유	카레떡볶이, 음료	빵, 비피더스	물만두국	카스텔라, 두유
3주	식단	12	13	14	15	16	17
	식단	잡곡밥 시금치국 동태무조림 떡볶이 어슷오이생채 배추김치	잡곡밥 유부우동국물 짜장소스 잡채 단무지무침 배추김치	잡곡밥 돼지김치찌개 삼치구이 취나물볶음 브로콜리/초장 배추김치	잡곡밥 황태콩나물국 생선가스/타타르 간장우영채조림 콘마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 아욱국 오색나물비빔밥 계란후라이 배추김치	잡곡밥 해물미역국 안동찜닭 건새우마늘쫄볶음 실곤약야채무침 배추김치
	간식	과일	삶은고구마, 음료	빵, 두유	크림스프	짜장떡볶이	요플레, 쿠키
4주	식단	29	20	21	22	23	24
	식단	잡곡밥 다시마감자국 탕수육/소스 맛살오이무침 숙주당근나물 배추김치	잡곡밥 시락국 돼지불백 두부구이/양념장 상추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 토란대닭개장 잔멸치조림 비엔나야채볶음 치커리부추생채 배추김치	잡곡밥 표고된장국 오징어납작당면불고기 감자엿조림 그린샐러드/드레싱 배추김치	잡곡밥 콩나물국 고등어무조림 새송이파프리카볶음 양배추, 다시마쌈 배추김치	잡곡밥 물만두국 코다리찜 근대막장나물 양념꼬시래기 배추김치
	간식	과일	찐감자, 음료	카스텔라, 두유	삶은계란, 주스	크림스프, 빵	쿠키, 두유
5주	식단	26	27	28	29	30	31
	식단	팔밥 바지락미역국 소불고기 잡채 반달호박볶음 배추김치	잡곡밥 쇠고기숙주국 갈치조림 가지굴소스볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 유부두부장국 카레 파리고추양념찜 오복지양념무침 배추김치	잡곡밥 모듬어묵탕 춘천식닭갈비 연근튀김/초간장 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 추어탕 청포묵야채무침 감자꽃맛살샐러드 오이소박이 배추김치	잡곡밥 해물순두부탕 돈육곤약조림 미역순양파볶음 청경채겉절이 배추김치
	간식	떡, 음료	과일	삶은감자, 주스	떡국	궁중떡볶이	빵, 주스

★ 상기 식단은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.



사상구재가노인복지센터