식단표

2026년 10월

늘푸른노인복지센터

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단					잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 도토리묵무침 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 오삼불고기 콩나물무침 모듬쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥1/2 잔치국수 떡갈비구이 치커리유자무침 깍두기 사과주스
저녁 식단					백미밥 순두부찌개 동태전/양념장 미역줄기볶음 토란대나물 배추김치	백미밥 감자양팟국 훈제오리구이&머스타드S 연근조림 부추양파무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 코다리양념찜 새송이버섯볶음 청경채나물 배추김치
오전 간식					사과	바나나	요거트
오후 간식					꿀호떡 &두유	카스테라 &우유	단호박찜 &보리차
구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	잡곡밥 콩비지찌개 가자미카레구이 팽이버섯파프리카볶음 열무된장나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 오리훈제채소볶음 늙은호박조림 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 돈육폭찹 꽃맛살샐러드 가지나물 배추김치	짜장밥 짬뽕국 만두탕수/소스 단무지채무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 호박고추장찌개 돈목살양파볶음 양배추쌈/쌈장 고사리볶음 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 코다리강정 연두부쌈/양념장 취나물무침 배추김치	잡곡밥 호박잎된장국 낙지볶음 감자조림 시금치나물 배추김치
저녁 식단	백미밥 근대된장국 마파두부 죽봉어묵조림 숙주나물무침 배추김치	백미밥 육개장 삼치무조림 느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 설렁탕 해물동그랑땡전 감자채볶음 열무나물 깍두기	백미밥 버섯된장국 닭갈비 올방개묵무침 호박잎나물 배추김치	백미밥 소고기당면국 적어무조림 맛살팽이버섯전 미나리숙주나물 깍두기	백미밥 아욱된장국 닭살데리야끼볶음 토란대나물 오이무침 배추김치	백미밥 부대찌개 떡갈비구이 탕평채 얼갈이나물 깍두기
오전 간식	요거트	토마토	요거트	바나나	미숫가루	요거트	오렌지
오후 간식	통밀쿠키 &매실차	꽈배기& 우유	증편&식혜	프렌치토스트 &우유	약과& 대추차	쌀과자& 매실차	찐감자& 두유

구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	잡곡밥1/2 유부어묵우동 군만두/양념장 어향가지볶음 취나물무침 깍두기	참치채소비빔밥 콩나물국 채소달걀찜 마카로니콘샐러드 깍두기 요구르트	잡곡밥 시금치된장국 제육김치볶음 콩나물무침 상추겉절이 깍두기	카레라이스 팽이버섯장국 생선까스/타르소스 오이나물 깍두기 요구르트	잡곡밥 버섯들깨탕 돈육통마늘볶음 상추쌈/쌈장 고사리나물 배추김치	잡곡밥 오징어뭇국 소고기가지볶음 컬리플라워브로콜리숙회 취나물무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 돈사태찜 사각어묵볶음 부추양파무침 깍두기
저녁 식단	백미밥 건새우미역국 안동찜닭 느타리버섯볶음 치커리사과무침 배추김치	백미밥 근대된장국 오리불고기 애호박나물 부추양파무침 배추김치	백미밥2/3 들깨수제비국 삼치무조림 쑥갓두부무침 구이김/양념장 배추김치	백미밥 순두부찌개 떡갈비구이 도토리묵무침 열무된장나물 배추김치	백미밥 콩나물국 코다리엿장조림 새송이버섯볶음 얼갈이겉절이 깍두기	백미밥 사골우거지국 닭볶음탕 잔멸치볶음 청경채나물 깍두기	백미밥 소고기뭇국 가자미카레구이 느타리버섯볶음 도라지나물 배추김치
오전 간식	미숫가루	단감	요거트	키위	미숫가루	요거트	바나나
오후 간식	양갱& 둥글레차	카스타드 &우유	쌀과자& 보리차	핫케이크& 우유	물만두 &둥글레차	고구마맛탕 &녹차	소보로빵& 우유
구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	잡곡밥1/2 떡만둣국 고등어구이 콩나물무침 깍두기 사과주스	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 맛살팽이버섯볶음 청경채무침 깍두기	잡곡밥 순두부찌개 돈맥적구이 치커리유자무침 고구마순나물 배추김치	버섯영양밥 유부된장국 낙지볶음 양념깻잎지 깍두기 요구르트	잡곡밥 근대된장국 단호박해물찜 사각어묵볶음 양배추나물 깍두기	잡곡밥 콩비지찌개 닭살굴소스조림 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥1/2 닭칼국수 연두부새싹샐러드/참깨D 맛살겨자냉채 깍두기 사과주스
저녁 식단	백미밥 청국장찌개 고추잡채/꽃빵 해물완자조림 오이나물 배추김치	백미밥 근대된장국 삼치양념찜 마늘종베이컨볶음 애호박나물 배추김치	백미밥 모둠어묵국 훈제오리채소무침 미니새송이버섯조림 무초절임 배추김치	백미밥 황태채뭇국 차돌박이숙주볶음 가지나물 아욱된장무침 배추김치	백미밥 부대찌개 동태전/양념장 도토리묵무침 부추콩가루찜 깍두기	백미밥 시금치된장국 적어구이 애호박새우젓볶음 건파래자반 깍두기	백미밥 청국장찌개 돈육김치찜 궁채들깨볶음 고사리나물 깍두기
오전 간식	요거트	오렌지	요거트	사과	미숫가루	요거트	미숫가루
오후 간식	찐감자& 보리차	햄치즈샌드위치 &우유	증편& 수정과	미니와플 &두유	통밀쿠키 &녹차	수수부꾸미 &보리차	쌀과자& 둥굴레차
구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	잡곡밥 들기름미역국 제육고추장불고기 느타리버섯볶음 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 육개장 고등어구이 새송이버섯볶음 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 우렁된장국 닭볶음탕 우엉채볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 크림스프 치킨까스/소스 양배추콘샐러드 깍두기 요구르트	잡곡밥 근대된장국 돈삼겹수육 상추쌈/쌈장 부추무생채 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 오징어볶음 도토리묵무침 호박잎나물 깍두기	잡곡밥 버섯된장국 훈제오리구이/머스타드S 마늘종맛살볶음 청경채겉절이 배추김치
저녁 식단	백미밥 순두부찌개 떡갈비구이 채어묵볶음 아삭이고추된장무침 배추김치	백미밥 우거지된장국 오리주물럭 늙은호박조림 상추겉절이 배추김치	백미밥 참치김치찌개 채소달걀찜 궁중떡볶이 얼갈이나물 깍두기	백미밥 아욱된장국 삼치데리야끼구이 도라지무침 취나물볶음 배추김치	백미밥 들깨미역국 코다리양념찜 표고버섯볶음 브로콜리숙회/초장 배추김치	백미밥 청국장찌개 오향장육 천사채샐러드 시금치나물 배추김치	백미밥 순살감자탕 치즈달걀말이 애호박볶음 토란대나물 깍두기
오전 간식	단감	바나나	요거트	키위	요거트	사과	미숫가루
오후 간식	핫케이크& 우유	프렌치토스트&우유	증편& 둥글레차	모닝빵 &우유	찐고구마& 보리차	꿀호떡& 우유	통밀쿠키& 수정과

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

※ 출처 : 한노협

1. 저작 및 삼킴 기능 저하 정도에 따라 주식을 다양한 형태로 제공할 수 있음.
2. 식단은 식재료 수급 상황에 따라 변경될 수 있음.