

2026년 10월 어르신 식단표

담 당	복지과장	센 터 장

날짜구분	일	월	화	수	목	금	토
					1	2(조수일ct 생신)	3
중식					황태무채국 묵은지찜닭 감자채볶음 얼무나물무침	우거지된장국 돈육파채불고기 가지나물볶음 도토리묵야채무침	사골칼국수 단호박옥수수전&양념장 오이고추된장무침 사과주스 배추김치
간식/열량/단백질					우리밀포마약과/589/18	꽃보다추잉도넛/479/14	찐고구마/659/21
	4	5	6	7	8(생신잔치, 이일호ct 생신)	9(손맹원ct 생신)	10
중식	맑은아귀탕 고기동그랑땡전 애호박나물볶음 비름나물무침	다슬기국 소고기메추리알장조림 알배기배추쌈&쌈장 명엽채볶음	두부된장찌개 콩나물불고기 불어묵조림 고들빼기무침	물만두배추국 닭봉간장조림 네모명태전 얼갈이나물무침	순두부찌개 코다리살시래기조림 감자고추장조림 깻잎순나물무침	소갈비탕 알마늘너비아니구이 고사리나물볶음 올방개묵오이무침	들깨미역국 보쌈수육 상추겉절이 무말랭이무침
간식/열량/단백질	미니도넛치즈링/572/18	오렌지/544/28	우유치즈촉촉케이크/771/18	꿀떡/576/22	고칼송 마들렌 레몬/552/16	딸기두부도넛치즈/727/31	찐단호박/532/16
	11	12(최필한ct 생신)	13	14	15	16	17
중식	삼색수제비국 춘천달걀비 진미채볶음 방풍나물무침	해물된장찌개 우삼겹숙주볶음 양배추숙쌈&양념장 햄세송이볶음	온도토리묵채국 동태살무조림 부추전&양념장 오이생채	황태국 돈육버섯불고기 가지나물볶음 청경채된장무침	참쌀새알미역국 고추장찜닭 모듬콩조림 마늘쫄무침	미소된장국 대패오리간장불고기 애너타리굴소스볶음 부추겉절이	짜장밥 크래미계란탕 참쌀탕수육&소스 단무지무침 요구르트
간식/열량/단백질	대파썩썩미니크로와상/586/20	아이소홍시/566/22	찐감자/703/23	존독 라즈베리팬 초코쿠키/498/11	단팔죽/753/21	딸기잼썩스콘/610/31	꿀고구마치즈촉촉케이크/556/26
	18	19	20	21	22	23	24
중식	다슬기국 돈사태김치찜 연두부&양념장 근대된장무침	얼큰만두전골 소불고기 상추쌈&쌈장 구멍어묵조림	육개장 의성마늘한입떡갈비 올방개묵&양념장 숙갓나물무침	삼색수제비국 고등어살우거지조림 감자채전&양념장 깻잎순나물무침	종합어묵국 돈육고추장불고기 도라지채볶음 다시마쌈&양념장	우렁된장찌개 닭원골소스야채볶음 명엽채고추장조림 쪽파김가루무침	잔치국수 너비아니구이 궁채절임 매실주스 배추김치
간식/열량/단백질	초코 브라우니 쿠키/516/23	키위/551/25	방울토마토/587/27	늪은호박죽/715/16	석류코코푸딩/743/30	단백절미/557/19	구운계란/507/23
	25	26	27	28	29	30	31
중식	온도토리묵채국 대구살감자조림 고사리나물볶음 참나물무침	다슬기국 소고기육전&부추겉절이 애너타리버섯볶음 모듬콩조림	어묵김치국 훈제오리파프리카볶음 가지나물볶음 부추겉절이	버섯된장찌개 돈사태메추리알장조림 진미채볶음 얼무나물무침	떡만두국 동태살콩나물찜 감자채볶음 얼갈이나물무침	닭개장 말랑말랑오징어완자 도토리묵&양념장 청경채나물무침	참치야채비빔밥 시래기국 고추튀김&양념장 애호박나물볶음 식혜
간식/열량/단백질	우리사과팬케이크/554/13	사과/666/21	두유퐁당 휘낭시에 무화과/610/20	고구마참쌀떡/671/24	리얼초코르뱅쿠키/404/16	우리밀치즈블링브라우니/509/19	현미가래떡/684/23

- ◆ 위 식단은 폴무원푸드머스 Health&Care영업부 소속 고해미 영양사(면허번호: 158775)가 작성하였습니다.
- ◆ 원산지 표시의무 대상 품목은 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 쌀(죽,누룽지포함), 배추김치(배추,고춧가루), 납치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 오징어, 꽃게, 참조기, 양고기(염소 포함), 명태, 고등어, 갈치, 콩(두부,콩비지,콩국수) 20개 품목입니다.
- ◆ 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 업장에 맞게 같은 식품군 안에서 변경하여 사용 가능합니다.