

2025년 10월 식단표

가일노인복지센터 월성지점

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
일자			1일	2일	3일	4일
점심			혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
			사골떡국	소갈비탕	꽃게탕	
			순살아귀찜	의성마늘한입떡갈비	오리불고기	
			고구마줄기볶음	도라지채볶음	볼어묵브로컬리	
			비름나물무침	마늘쫄무침	부추겉절이	
			배추김치	배추김치	배추김치	
저녁			혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
			만두배추국	아욱국	맑은콩나물국	
			비엔나야채볶음	닭살고구마조림	코다리살무조림	
			연근조림	애느타리굴소스	청포묵김가루무	
			열무겉절이	모듬야채장아찌	오이고추된장무	
			배추김치	배추김치	배추김치	
오후간식			영양듬뿍찰약밥	한입쫄두부텐더콘스프	감자시금치죽	
일자	6일	7일	8일	9일	10일	11일
점심		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	햄야채볶음밥
		온도토리묵채국	황태무채국	청국장찌개	부대찌개	유부장국
		소불고기	돈육두루치기	불락살소금구이	통등심돈까스&소스	모듬콩조림
		양배추숙쌈&양	옛날소세지전	감자조림	단호박샐러드	*
		잔멸치볶음	곤드레절임	돌산갯절임	간장깐마늘장아	*
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
		두부새우젓국	미소된장국	꽃게탕	우동장국	소고기무국
		삼치살간장조림	새우살애호박볶음	연양식불고기	메추리알장조림	콩치김치조림
		연근조림	어묵간장볶음	양대콩조림	양념고추잎지	미역줄기볶음
		양념깻잎지	마늘쫄장아찌	유자단무지채	무말랭이무침	모듬야채장아찌
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식		구운계란	꼬마고기찜빵만두	사과	매생이전복죽	단백설기
일자	13일	14일	15일	16일	17일	18일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	오므라이스
	두부된장찌개	알곤탕	몽글순두부찌개	바지락부추국	돈육고추장찌개	미소된장국
	소불고기	제육볶음	임연수살구이	닭wing양념조림	연양식불고기	한입샐러리장아
	다시마쌈&양념	햄감자조림	애호박나물볶음	가지나물볶음	어묵새송이볶음	*
	꽃맛살샐러드	오복지무침	미나리무침	열무나물무침	얼갈이겉절이	*
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

일자	13일	14일	15일	16일	17일	18일
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	삼색수제비국	계란만두국	썩갠어묵국	콩비지찌개	시래기된장국	콩나물김치국
	방어살무조림	한입순살치킨	우민찌표고볶음	해물경단	농어살양념찜	닭봉데리아끼볶음
	올방개묵&양념	고구마샐러드	도라지채볶음	도토리묵치커리무침	깻잎순나물볶음	취나물볶음
	꼬들오이지무침	간장깻잎지	참나물무침	무생채	브로컬리&초장	실곤약야채무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	딸기두부도너츠미니	찐감자	복신평신평고기부추파마오	바나나	야채죽	단호박반달바람떡
일자	20일	21일	22일	23일	24일	25일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	잔치국수
	재첩국	소고기미역국	순두부백탕	우렁된장찌개	두부김치찌개	금바위감자떡
	소불고기	조기구이	닭살숙주볶음	돈육버섯불고기	생선까스&타르	오이고추된장무
	상추쌈&쌈장	한식잡채	누드순대찜	노란콩조림	양상추샐러드	*
	맛살파프리카볶	양념깻잎지	부추겉절이	비름나물무침	썩갠나물무침	*
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	청국장찌개	황태국	애호박새우젓국	물만두배추국	어묵국	소고기미역국
	한식잡채	돈육파리장조림	소고기청경채볶음	참조기살구이	간장찜닭	돈민찌가지볶음
	연두부&양념장	쥐어채조림	감자고추장조림	우엉채조림	청포묵&양념장	애느타리피망볶
	마늘쫄무침	도라지무침	숙주나물무침	얼갈이나물무침	양배추겉절이	무생채
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	호박씨앗호밀꿀호떡	찐고구마	우리밀허니카스테라	꿀	5가지베리팬케이크	썩반달바람떡
일자	27일	28일	29일	30일	31일	
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	황태무채국	육개장	우거지감자탕	만두전골	감자수제비국	
	소불고기	갈치살무조림	민대구살무조림	콩치무조림	오리대패부추볶	
	알배기쌈&쌈장	해물파전&양념	고사리볶음	도라지볶음	옛날소세지전	
	잔멸치파리볶음	상추겉절이	깻잎순나물무침	얼갈이겉절이	오이양파무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	감자고추장찌개	두부김치국	순두부찌개	다시마무국	콩비지찌개	
	너비아니구이	콩나물불고기	말랑말랑오징어완자	돈육굴소스야채볶음	닭볶음탕	
	모듬콩조림	마늘쫄볶음	양대콩조림	연근조림	올방개묵&양념	
	방풍나물무침	간장고추지	브로컬리&초장	양념고추잎지	깻잎순나물무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
오후간식	꿀고구마치즈촉촉케이크	단호박찜	고창찰보리빵	단감	소고기죽	