식단표

2025년 10월

대한노인복지센터주간보호

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1	2	3 개천절	4
		점심(645kcal) 잡곡밥 들깨미역국 제육볶음 가지양파볶음 부추전&장 무지짐 간식 따뜻한차 흰죽 따뜻한차 고구마라떼	저녁(533kcal) 잡곡밥 북어국 미트볼떡조림 도토리묵무침 단배추겉절이 포기김치	점심(559kcal) 잡곡밥 소고기탕국 비빔나물4종 계란후라이 약고추장 배추김치 간식 따뜻한차 야채 수프 따뜻한차 삶은 감자	저녁(508kcal) 잡곡밥 시락국 스크램블애그 깻순조림 곤약샐러드 포기김치	점심(735kcal) 잡곡밥 알곤탕 사천짜장 불오뎅 채단무지무침 단배추숙무침 간식 따뜻한차 흰죽 따뜻한차 제철 과일	저녁(644kcal) 잡곡밥 소고기무국 함박스테이크 브로컬리된장샐러드 양배추겉절이 포기김치	점심(460kcal) 잡곡밥 들깨무채국 간장불고기 새우젓호박채볶음 꼬들빼기 숙주나물무침 간식 따뜻한차 건과죽 따뜻한차 단호박 찜	저녁(485kcal) 잡곡밥 된장국 야채계란말이 새송이양파볶음 열무겉절이 포기김치
6 추석		7 추석		8 대체공휴일(추석)		9 한글날		10		11	
점심(553kcal) 추석 간식 따뜻한차 흰죽 따뜻한차 요플레	저녁(474kcal) 추석 포기김치	점심(630kcal) 휴무 간식 따뜻한차 계란죽 따뜻한차 삶은 감자	저녁(522kcal) 휴무 포기김치	점심(600kcal) 잡곡밥 콩나물국 목살김치찜 어묵볶음 목이버섯볶음 간장깻잎지 간식 따뜻한차 계란죽 따뜻한차 수박	저녁(694kcal) 잡곡밥 야채계란국 새송이탕수육&소스 김짱아찌 고춧잎양념무침 포기김치	점심(630kcal) 잡곡밥 청국장 가자미구이 감자채볶음 오징어젓갈 오이부추무침 간식 따뜻한차 소고기 수푸 따뜻한차 참외	저녁(697kcal) 잡곡밥 올갱이국 꽈리메란장조림 마늘쫑찜무침 부추겉절이 포기김치	점심(442kcal) 잡곡밥 북어국 순살데리볶음 들깨고사리조림 우엉강정 콩나물무침 간식 따뜻한차 흰죽 따뜻한차 단호박 찜	저녁(578kcal) 잡곡밥 참치김치찌개 산적구이 가지찜무침 모듬피클 포기김치	점심(771kcal) 잡곡밥 유부장국 돈장조림 북어채오이무침 명엽채조림 열무지짐 간식 따뜻한차 버섯죽 따뜻한차 건빵	저녁(467kcal) 잡곡밥 호박고추장찌개 마파두부 고구마튀김 참나물겉절이 포기김치
13		14		15		16		17		18	
점심(600kcal) 잡곡밥 비지찌개 소불고기 호박볶음 파래무무침 단배추겉절이	저녁(453kcal) 잡곡밥 들깨무채국 순대야채볶음 연근조림 들기름백김치볶음 포기김치	점심(640kcal) 잡곡밥 육개장 등심돈까스&소스 양념두부조림 건취나물볶음 야채샐러드&드레싱	저녁(507kcal) 잡곡밥 아욱된장국 오징어초무침 모듬콩조림 깻순볶음 포기김치	점심(490kcal) 잡곡밥 어묵국 피망돈채볶음 김치전 도토리묵&장 숙주나물	저녁(492kcal) 잡곡밥 돼지김치찌개 카레 스크램블애그 채단무지무침 포기김치	점심(680kcal) 잡곡밥 순두부백탕 안동찜닭 양파간장볶음 미역초무침 콩나물무지짐	저녁(467kcal) 잡곡밥 재첩국 떡갈비조림 맛타리버섯볶음 쌈배추겉절이 포기김치	점심(585kcal) 잡곡밥 시락국 제육볶음 감자조림 우엉채볶음 양배추찜&양념장	저녁(564kcal) 잡곡밥 미역국 오징어까스&소스 꽈리고추찜 양념깻잎지 포기김치	점심(523kcal) 잡곡밥 소고기무국 한식잡채 계란장조림 고사리나물볶음 열무겉절이	저녁(551kcal) 잡곡밥 유부장국 훈제오리야채볶음 애호박조림 콩나물무침 포기김치
간식 따뜻한차 계란죽 따뜻한차 바나나		간식 따뜻한차 야채 수프 따뜻한차 삶은계란		간식 따뜻한차 건과죽 따뜻한차 삶은 감자		간식 따뜻한차 호박죽 따뜻한차 카스타드		간식 따뜻한차 흰죽 따뜻한차 바나나		간식 따뜻한차 야채죽 따뜻한차 삶은계란	

20		21		22		23		24		25	
점심(496kcal)	저녁(515kcal)	점심(493kcal)	저녁(554kcal)	점심(694kcal)	저녁(429kcal)	점심(630kcal)	저녁(577kcal)	점심(447kcal)	저녁(487kcal)	점심(603kcal)	저녁(522kcal)
잡곡밥 들깨무채국 코다리무무조림 버섯부추볶음 서리태콩조림 미역줄기양파볶음	잡곡밥 북어국 날치알계란말이 마카로니콘샐러드 브로컬리&초장 포기김치	잡곡밥 참치김치찌개 간장불고기 두부강정 김짱아찌 봄동겉절이	잡곡밥 올갱이국 등심탕수육 취나물볶음 무지짐 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 생선까스&소스 풋호박조림 참나물두부무침 모듬피클	잡곡밥 콩나물무국 돈장조림 부추찜무침 동초겉절이 포기김치	잡곡밥 두부된장국 돼지갈비 가지찜무침 오징어젓갈 참나물겉절이	잡곡밥 어묵국 계란찜 감자햄볶음 단배추숙무침 포기김치	잡곡밥 뼈해장국 비빔나물4종 계란후라이 약고추장 배추김치	잡곡밥 순두부국 가자미구이 오뎅볶음 된장깻잎지 포기김치	잡곡밥 콩나물무국 돼지두루치기 부추전&장 채다시마무침 숙주나물	잡곡밥 청국장 미트볼떡조림 목이버섯볶음 오이무침 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
따뜻한차 소고기 수푸 ———— 따뜻한차 요플레		따뜻한차 흰죽 ———— 따뜻한차 바나나		따뜻한차 흰죽 ———— 따뜻한차 제철 과일		따뜻한차 호박죽 ———— 따뜻한차 요플레		따뜻한차 참깨죽 ———— 따뜻한차 비스켓		따뜻한차 흰죽 ———— 따뜻한차 카스타드	
27		28		29		30		31			
점심(567kcal)	저녁(565kcal)	점심(579kcal)	저녁(603kcal)	점심(491kcal)	저녁(565kcal)	점심(530kcal)	저녁(578kcal)	점심(605kcal)	저녁(592kcal)		
잡곡밥 근대된장국 피망돈채볶음 가지양파볶음 우엉강정 양배추찜&양념장	잡곡밥 소고기무국 짜장 마늘쫑찜 야채겉절이 포기김치	잡곡밥 어묵국 조기살구이 양념두부조림 모듬콩조림 해초샐러드	잡곡밥 무채국 해물경단 들깨고사리볶음 시금치두부무침 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 제육볶음 타코야키 멸치볶음 실곤약샐러드	잡곡밥 도토리묵국 야채계란말이 오이참깨샐러드 참나물겉절이 포기김치	잡곡밥 육개장 한식잡채 불오뎅 우엉조림 근대된장무침	잡곡밥 계란김국 돈장조림 두부구이&양념장 꼬시래기 포기김치	잡곡밥 콩가루배추국 순살치킨 호박볶음 파래무무침 백김치볶음	잡곡밥 돼지김치찌개 멸치감자조림 다시마/초장 열무지짐 포기김치		
간식		간식		간식		간식		간식			
따뜻한차 소고기 수푸 ———— 따뜻한차 바나나		따뜻한차 흰죽 ———— 따뜻한차 카스타드		따뜻한차 계란죽 ———— 따뜻한차 삶은계란		따뜻한차 건과죽 ———— 따뜻한차 요플레		따뜻한차 흰죽 ———— 따뜻한차 요플레			

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

※ 원산지 표시 : 소고기:국거리-한우/ 불고기:호주산 &미국산 / 사골:한우 / 돼지고기:한돈 / 닭고기:국내산 /생선:국산 & 원양어선 ,러시아산 / 고추가루 양념류일체 : 국내산

※ * 위 식단표는 식자재 수급에 따라 변경될수 있습니다.

*아주푸드 손현미영양사(점심 저녁 외주)