# 식단표

2026년 10월

경자데이케어센터

| 일요일 | | 월요일 | | 화요일 | | 수요일 | | 목요일 | | 금요일 | | 토요일 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | 1 | | 2 | | 3 개천절 | |
| | | | | | | | | 점심(725.6kcal)<br>백미밥/잡곡밥<br>근대된장국<br>콩나물불고기<br>미역줄기볶음<br>양배추무침<br>김치<br>간식<br>녹두죽<br>———<br>요플레 | 저녁(632.5kcal)<br>백미밥/잡곡밥<br>순두부백탕<br>새우살야채볶음<br>감자조림<br>청경채겉절이<br>김치 | 점심(722.5kcal)<br>백미밥/잡곡밥<br>들깨미역국<br>가자미구이<br>어묵채볶음<br>취나물무침<br>김치<br>간식<br>들깨죽<br>———<br>바나나 | 저녁(623.5kcal)<br>백미밥/잡곡밥<br>건새우아욱국<br>닭살굴소스볶음<br>멕시칸샐러드<br>숙주당근무침<br>김치 | 점심(732.3kcal)<br>백미밥/잡곡밥<br>단호박고추장국<br>훈제오리야채볶음<br>동부묵김가루무침<br>부추오이생채<br>김치<br>간식<br>단호박죽<br>———<br>두유.쌀과자 | 저녁(615.6kcal)<br>백미밥/잡곡밥<br>감자맑은국<br>김치전<br>소고기무볶음<br>시금치나물<br>백김치 |
| 4 | | 5 대체공휴일(10.3) | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 한글날 | | 10 | |
| 점심 | 저녁 | 점심(722.5kcal) | 저녁(623.5kcal) | 점심(725.1kcal) | 저녁(622.3kcal) | 점심(732.3kcal) | 저녁(615.6kcal) | 점심(725.6kcal) | 저녁(634.1kcal) | 점심(723.8kcal) | 저녁(632.5kcal) | 점심(722.2kcal) | 저녁(625.3kcal) |
| | | 백미밥/잡곡밥<br>꽃게찌개<br>돈육잡채<br>연근조림<br>얼갈이나물<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>들깨미역국<br>가자미구이<br>그린빈스야채볶음<br>맛살콘샐러드<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>유채된장국<br>돈육불고기<br>부추오이무침<br>양배추찜/쌈장<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>어묵국<br>두부구이/양념장<br>감자조림<br>청경채무침<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>잔치국수<br>물만두<br>단호박샐러드<br>단무지무침<br>열무김치 | 백미밥/잡곡밥<br>참치미역국<br>야채계란말이<br>청포묵무침<br>근대나물<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>북어국<br>닭볶음탕<br>호박채전<br>얼갈이겉절이<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>유부김치국<br>코다리무조림<br>컬리플라워야채볶음<br>참나물무침<br>백김치 | 백미밥/잡곡밥<br>육개장<br>삼치카레구이<br>콩나물무침<br>무나물<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>청국장찌개<br>돈육장조림<br>봉어묵볶음<br>오이양파무침<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>들깨감자국<br>제육볶음<br>연근조림<br>열무된장무침<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>오징어국<br>온두부/양념장<br>숙주당근무침<br>브로컬리야채볶음<br>김치볶음 |
| 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | |
| ——— | | 혼합야채죽<br>———<br>우동 | | 깨죽<br>———<br>사과 | | 단호박죽<br>———<br>야채부침개 | | 닭야채죽<br>———<br>단호박찜 | | 소고기야채죽<br>———<br>요플레 | | 들깨죽<br>———<br>포도 | |
| 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | |
| 점심 | 저녁 | 점심(722.5kcal) | 저녁(623.5kcal) | 점심(725.1kcal) | 저녁(622.3kcal) | 점심(735.1kcal) | 저녁(641kcal) | 점심(725.6kcal) | 저녁(632.5kcal) | 점심(722.5kcal) | 저녁(623.5kcal) | 점심(730.3kcalkcal) | 저녁(650.4kcalkcal) |
| | | 백미밥/잡곡밥<br>동태찌개<br>두부조림<br>단호박샐러드<br>얼갈이나물<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>들깨미역국<br>돈육김치두루치기<br>그린빈스야채볶음<br>시래기된장지짐<br>백김치 | 백미밥/잡곡밥<br>북어국<br>소불고기<br>도토리묵/양념장<br>무생채<br>백김치 | 백미밥/잡곡밥<br>배추콩가루국<br>스크램블에그<br>감자조림<br>근대된장무침<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>계란파국<br>짜장<br>탕수육/소스<br>단무지무침<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>청국장찌개<br>삼치구이<br>느타리볶음<br>열무나물<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>건새우무국<br>제육볶음<br>미역줄기볶음<br>양배추무침<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>사골만두국<br>계란맛살쌈<br>근대나물<br>오징어젓무침<br>김치 | 무밥/양념장<br>청국장찌개<br>가자미데리야끼구이<br>콩나물무침<br>도시락김<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>아욱국<br>떡갈비야채볶음<br>감자샐러드<br>브로컬리/초장<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>소고기미역국<br>해물찜<br>어묵채볶음<br>얼갈이유자무침<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>도토리묵국<br>부추전<br>돈장조림<br>숙주당근무침<br>김치 |
| 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | |
| ——— | | 혼합야채죽<br>———<br>비빔국수 | | 소고기야채죽<br>———<br>단팥빵*우유 | | 계란죽<br>———<br>배 | | 녹두죽<br>———<br>애호박전 | | 들깨죽<br>———<br>요플레 | | 소고기미역죽<br>———<br>카스타드*보리차 | |

| 18 | | 19 | | 20 | | 21 | | 22 | | 23 | | 24 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 점심 | 저녁 | 점심(722.2kcal) | 저녁(625.3kcal) | 점심(730.3kcalkcal) | 저녁(527.5kcalkcal) | 점심(735.1kcal) | 저녁(641kcal) | 점심(725.6kcal) | 저녁(632.5kcal) | 점심(722.5kcal) | 저녁(623.5kcal) | 점심(732.3kcal) | 저녁(615.6kcal) |
| | | 백미밥/잡곡밥<br>소고기미역국<br>생선까스<br>고사리양파볶음<br>콩나물당근무침<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>돈육김치찌개<br>스크램블에그<br>표고야채볶음<br>브로컬리/초장<br>백김치 | 백미밥/잡곡밥<br>어묵탕<br>닭볶음탕<br>동부묵무침<br>미역,오이생채<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>사골만두국<br>건새우마늘쫑조림<br>너비아니구이<br>오징어젓무침<br>김치 | 콩나물밥/양념장<br>청국장찌개<br>두부조림<br>무생채<br>도시락김<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>근대국<br>삼치카레구이<br>맛살야채볶음<br>얼갈이나물<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>건새우부추국<br>오삼불고기<br>미역줄기볶음<br>양배추무침<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>순두부백탕<br>함박야채볶음<br>감자조림<br>청경채당근무침<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>들깨미역국<br>가자미구이<br>어묵채볶음<br>취나물무침<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>건새우아욱국<br>닭살카레볶음<br>멕시칸샐러드<br>숙주맛살무침<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>유채된장국<br>훈제오리야채볶음<br>동부묵김가루무침<br>부추오이생채<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>북어국<br>김치전<br>소고기무볶음<br>치커리겉절이<br>백김치 |
| 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | |
| ———— | | 소고기미역죽<br>————<br>프렌치토스트 | | 닭야채죽<br>————<br>단호박샐러드 | | 계란죽<br>————<br>바나나 | | 녹두죽<br>————<br>만두국 | | 들깨죽<br>————<br>과일샐러드 | | 혼합야채죽<br>————<br>두유 | |
| 25 | | 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | 31 | |
| 점심 | 저녁 | 점심(725.6kcal) | 저녁(632.5kcal) | 점심(723.8kcal) | 저녁(641kcal) | 점심(722.5kcal) | 저녁(625.3kcal) | 점심(725.6kcal) | 저녁(632.5kcal) | 점심(722.2kcal) | 저녁(634.1kcal) | 점심(722.2kcal) | 저녁(625.3kcal) |
| | | 백미밥/잡곡밥<br>건새우아욱국<br>코다리시래기조림<br>우엉채조림<br>청경채나물<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>홍합미역국<br>돈육꽈리고추장조림<br>부추무생채<br>마카로니샐러드<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>알탕<br>돈육간장불고기<br>열무나물<br>오이양파무침<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>돈육김치찌개<br>감자채볶음<br>느타리볶음<br>오복지무침<br>백김치 | 백미밥/잡곡밥<br>잔치국수<br>순대볶음<br>단호박샐러드<br>오복지무침<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>근대국<br>가자미카레구이<br>볼어묵볶음<br>브로컬리/초장<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>시래기된장국<br>제육볶음<br>무생채<br>양배추찜/쌈장<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>북어미역국<br>돈육가지볶음<br>탕평채<br>쑥갓두부무침<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>육개장<br>두부조림<br>고로케/케찹<br>시금치나물<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>어묵국<br>돈육장조림<br>단호박샐러드<br>콩나물매콤무침<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>비지락부추국<br>삼치무조림<br>숙주당근무침<br>얼갈이된장무침<br>김치 | 백미밥/잡곡밥<br>비지찌개<br>야채계란말이<br>브로컬리흑임자무침<br>오이생채<br>김치 |
| 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | | 간식 | |
| ———— | | 혼합야채죽<br>————<br>잔치국수 | | 콩가루죽<br>————<br>찐고구마*보리차 | | 계란죽<br>————<br>사과 | | 녹두죽<br>————<br>김치부침개 | | 소고기야채죽<br>————<br>요플레 | | 혼합야채죽<br>————<br>초코파이*보리차 | |

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 원산지 표시 : 쌀(국내산), 배추김치(중국산), 배추, 고추가루(중국산), 쇠고기(불고기/국용)(맥시코,미국산), 돼지고기, 닭고기, 통오리(국내산,브라질,국내산), 명태, 동태, 코다리(러시아), 고등어(국내산),오징어,꽃게,조기(중국산), 햄(돈육:국산, 계육: 국산)