식단표

2026년 10월

기성샘노인요양센터

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단					백미밥/계란죽 물만두국 삼색비빔밥&약고추장 김치	백미밥/연두부죽 콩가루배추국 파불고기 마늘쫑볶음 오만둥이무조림 김치	백미밥/바지락미역죽 시금치된장국 후르츠함박스테이크조림 탕평채 미역오이초무침 김치
저녁 식단					백미밥/표고버섯죽 유채된장국 잡채어묵볶음 비엔나야채볶음 다시마튀각 김치	백미밥/단호박죽 부추계란국 마파두부덮밥소스 천사채샐러드 감자채볶음 김치	백미밥/옥수수죽 김치국 찜닭 맛살오크라볶음 우엉조림 김치
오전 간식					보리차	보리차	보리차
오후 간식					떡&음료	바이오요거트	마가렛/음료
구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단		흑미밥/양송이버섯죽 해물된장찌개 매콤닭갈비 새송이조림 양상추그린샐러드 김치	흑미밥/소고기죽 콩나물국 미트볼야채케찹볶음 어향가지볶음 우엉조림 김치	흑미밥/닭죽 모듬야채나베 고추장불고기 미역줄기볶음 양배추쌈&쌈장 김치	흑미밥/새우살죽 부대찌개 볼어묵볶음 견과류멸치볶음 오이참깨무침 김치	흑미밥/부추맛살죽 야채계란국 파닭굴소스볶음 옛날사라다 다시마튀각 김치	흑미밥/홍합살죽 얼갈이된장국 돈채피망볶음 양념고추지무침 미역초무침 김치
저녁 식단		백미밥/낙지죽 쑥갓어묵탕 두부조림 맛살오크라볶음 부추적채무침 김치	백미밥/흑임자죽 시락국 참치김치덮밥소스 계란찜 도시락김 김치	백미밥/단호박죽 맑은순두부국 치킨너겟강정 올방개묵&양념간장 콩자반 김치	백미밥/표고버섯죽 시금치된장국 생선까스 푸실리케찹볶음 해초무침 김치	백미밥/바지락살죽 콩가루냉이국 비빔만두 단호박꿀찜 연근조림 김치	백미밥/브로콜리죽 청국장 너비아니조림 감자채볶음 청경채생채 김치
오전 간식		보리차	보리차	보리차	보리차	보리차	보리차
오후 간식		한과&음료	“단호박샌트위치”	바나나	고구마&음료	플레인요거트	과일

구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단		흑미밥/매생이죽 들깨미역국 묵은지제육볶음 콩나물부추무침 상추겉절이 김치	흑미밥/닭죽 어묵국 미니돈까스 도라지오이무침 양상추그린샐러드 김치	흑미밥/새우살죽 배추된장국 찜닭 천사채샐러드 브로콜리숙회&초장 김치	흑미밥/계란죽 짬뽕탕 탕수육 해물짜장면 짜사이무침 김치	흑미밥/참깨죽 민물새우호박국 간장불고기 연근흑임자샐러드 오이미역초무침 김치	흑미밥/가리비살죽 팽이유부장국 카레라이스 춘권 꽈리고추가지볶음 김치
저녁 식단		백미밥/소고기죽 시금치된장국 잡채어묵볶음 호박새우젓볶음 홍합살무조림 김치	백미밥/옥수수죽 오만둥이순두부찌개 백순대볶음 맛살겨자냉채 단무지무침 김치	백미밥/흑임자죽 콩나물국 우민찌표고덮밥소스 교자만두튀김 다시마튀각 김치	백미밥/브로콜리죽 맑은버섯국 쏘야볶음 미역줄기볶음 열무겉절이 김치	백미밥/단호박죽 두부김치국 컬리플라워볼어묵볶음 탕평채 무나물 김치	백미밥/표고버섯죽 사골수제비국 닭안심장조림 느타리부추볶음 얼갈이생채 김치
오전 간식		보리차	보리차	보리차	보리차	보리차	보리차
오후 간식		버터링/음료	“삼색주먹밥”	과일	빵/음료	바이오요거트	오뜨/음료
구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단		흑미밥/홍합살죽 사골곰탕 매콤닭갈비 볼어묵완두콩볶음 물파래무채무침 김치	흑미밥/흑임자죽 부대찌개 물만두유린기 가지볶음 다시마튀각 김치	흑미밥/소고기죽 콩나물국 파불고기 우민찌호박볶음 양배추쌈&쌈장 김치	흑미밥/단호박죽 쑥갓어묵탕 해물마파두부덮밥소스 스크램블에그 미역초무침 김치	흑미밥/닭죽 비지찌개 깻잎닭볶음 콩나물무침 콩자반 김치	흑미밥/바지락살죽 모듬야채나베 너비아니조림 미역줄기볶음 느타리죽순들깨볶음 김치
저녁 식단		백미밥/계란죽 얼갈이된장국 동그랑땡 크랜베리멸치볶음 단호박샐러드 김치	백미밥/게맛살부추죽 들깨감자호박국 메추리알곤약조림 맛살마늘쫑볶음 무생채 김치	백미밥/참깨죽 맑은순두부새우젓국 한식잡채 감자조림 오이참깨무침 김치	백미밥/새우살죽 청국장 칠리팝콘치킨강정 새송이조림 오리엔탈브로콜리샐러드 김치	백미밥/브로콜리죽 열무된장국 생선까스 마카로니콘샐러드 청포묵김치무침 김치	백미밥/표고버섯죽 시금치된장국 초계무침 감자채볶음 게맛살양배추볶음 김치
오전 간식		보리차	보리차	보리차	보리차	보리차	보리차
오후 간식		구운계란/음료	“요거트 파르페“	고구마&음료	과일	플레인요거트	빵&음료

구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단		흑미밥/새우살죽 유채된장국 버섯제육볶음 꼬시래기두부무침 상추겉절이 김치	흑미밥/흑임자죽 짬뽕탕 야채짜장덮밥소스 탕수육 짜사이무침 김치	흑미밥/계란죽 조갯살미역국 대파닭안심볶음 오만둥이콩나물찜 치커리유자생채 김치	흑미밥/소고기죽 민물새우수제비탕 비빔만두 새송이피망볶음 오이참깨무침 김치	흑미밥/가리비살죽 김치콩나물국 간장불고기 청경채볶음우종호박새우젓볶음 김치	흑미밥/바지락살죽 순두부새우젓국 우민찌표고덮밥소스 볼어묵칠리소스볶음 감자채볶음 김치
저녁 식단		백미밥/단호박죽 도토리묵국 메밀전병 사각어묵볶음 해초무침 김치	백미밥/홍합살죽 부추계란국 백순대볶음 맛살겨자냉채 청경채생채 김치	백미밥/바지락미역죽 어묵곤약탕 간장두부조림 멸치마늘쫑볶음 도라지초무침 김치	백미밥/매생이죽 콩가루배추국 고기산적야채볶음 연근흑임자샐러드 브로콜리숙회&초장 김치	백미밥/표고버섯죽 팽이유부장국 치킨너겟강정 마카로니콘샐러드 고사리들깨지짐 김치	백미밥/참깨죽 얼큰얼갈이해장국 미트볼그린빈스볶음 단호박꿀찜 미역무채무침 김치
오전 간식		보리차	보리차	보리차	보리차	보리차	보리차
오후 간식		마가렛트/음료	“바나나 카나페”	핫도그&음료	과일	플레인요거트	에이스&두유

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