

식단표

2026년 10월

시니어데이케어 주은 삼성센터

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단					잡곡밥 건새우아욱국 닭볶음탕 새송이버섯볶음 브로콜리&초장 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 모듬장조림 쥬키니호박볶음 간장무말랭이 배추김치	잡곡밥 부추계란국 마파두부조림 춘권튀김&소스 오복지무침 배추김치
저녁 식단					취나물밥*양념장 미역국 소세지전 청경채무침 요플레 배추김치	백미밥 사골우거지국 야채계란찜 콩나물무침 깻잎지 배추김치	즐거운 주말 보내세요 ♡
오전 간식					누룽지/나박김치	새우살야채죽/나 박김치	단호박죽/나박김 치
오후 간식					취나물밥*양념장 소고기미역국/김 치	찐감자와삶은계란 식혜	황태해장국/밥 김치
구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단		잡곡밥 육개장 야채계란찜 가지나물볶음 마늘쫀지무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 고등어구이 실곤약야채무침 콩자반 배추김치	비빔밥day 백미밥 어묵탕 삼색나물 계란후라이 배추김치	잡곡밥 바지락살미역국 오징어제육볶음 양배추쌈&쌈장 얼갈이나물무침 배추김치	잡곡밥 돈육비지찌개 한식잡채 도토리묵&양념장 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 유부장국 돈육짜장소스 군만두튀김 그린샐러드 배추김치
저녁 식단		즐거운 휴일 보내세요!	백미밥 물만둣국 참치김치볶음 찐두부 과일 무생채	백미밥 사골우거지국 메추리알조림 미역줄기볶음 오이지무침 배추김치	추가밥 잔치국수 야채고로케&케첩 단무지무침 요플레 배추김치	즐거운 휴일 보내세요!	즐거운 주말 보내세요 ♡
오전 간식		누룽지/나박김치	참깨죽/나박김치	팔죽/나박김치	누룽지/나박김치	흑임자죽/나박김 치	소고기야채죽/나 박김치
오후 간식		단호박밥/도시락 김 무채국/김치	물만둣국/밥 김치	사골우거지국/밥 오이지/김치	잔치국수 김치	미니단팥빵&삶은 계란 매실차	버섯콩나물밥*양 념장 어묵국/김치
구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단		잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 우엉채조림 브로콜리&초장 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 모듬장조림 미역줄기볶음 청경채무침 배추김치	잡곡밥 두부김치국 돈까스&소스 보리새우무조림 그린샐러드 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 코다리무조림 쥬키니호박볶음 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 홍합살무국 돈육카레소스 김말이튀김 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 근대된장국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 미나리무생채 배추김치
저녁 식단		백미밥 소고기무국 두부구이&양념장 새송이버섯볶음 깻잎지 배추김치	해물야채볶음밥 무채국 계란후라이 어묵맛살볶음 콩나물무침 배추김치	추가밥 들깨수제비 건파래볶음 단무지무침 요플레 배추김치	추가밥 온도토리묵국 스모크햄전 오이생채 마늘쫀지무침 배추김치	백미밥 순두부찌개 야채계란찜 고사리나물볶음 간장무말랭이 배추김치	즐거운 주말 보내세요 ♡
오전 간식		누룽지/나박김치	들깨죽/나박김치	녹두죽/나박김치	누룽지/나박김치	참깨죽/나박김치	단호박죽/나박김 치
오후 간식		소고기무국/밥 깻잎지/김치	해물야채볶음밥 무채국/김치	들깨수제비 김치	온도토리묵밥 김치	찐감자와삶은계란 수정과	복어해장국/밥 김치

구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단		잡곡밥 시금치된장국 생선까스&소스 실곤약야채무침 마카로니콘샐러드 배추김치	잡곡밥 바지락살순두부 찌개 고등어국 연근땅콩조림 얼갈이나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 소불고기 양배추쌈&쌈장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 돈육고추장찌개 새우젓계란찜 잡채어묵볶음 깻잎지 배추김치	잡곡밥 오징어짬뽕국 돈육짜장소스 탕수육&소스 단무지 배추김치	잡곡밥 건새우아욱국 닭살떡볶음 양배추부추무침 궁채절임 배추김치
저녁 식단		단호박밥 콩나물국 돈채가지볶음 숙주나물무침 도시락김 배추김치	백미밥 육개장 소세지전 다시마채무침 오이지 배추김치	생신 축하 드립니다!	백미밥 북어감자국 너비아니구이 치커리생채 오복지/김치 배추김치	백미밥 소고기배춧국 메추리알조림 브로콜리참깨소 스무침 요플레 배추김치	즐거운 주말 보내세요 ♡
오전 간식		누룽지/나박김치	흑임자죽/나박김치	팔죽/나박김치	누룽지/나박김치	소고기야채죽/나박김치	고구마죽/나박김치
오후 간식		단호박밥/도시락 김 콩나물국/김치	육개장/밥 오이지/김치	야채튀김/잡채 과일	황태감자국/밥 오복지/김치	초코파이&삶은계 란 두유	베이컨야채볶음 밥 무채국/김치
구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단		잡곡밥 민물새우무국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 도토리묵야채무 침 배추김치	잡곡밥 김칫국 돈까스&소스 보리새우무조림 그린샐러드 배추김치	비빔밥day 백미밥 유부장국 삼색나물 계란후라이 배추김치	잡곡밥 콩나물국 코다리무조림 느타리버섯볶음 치커리생채 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 닭볶음탕 연두부&양념장 열무나물무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 돈채피망볶음 꽃빵 짜사이채무침 배추김치
저녁 식단		백미밥 팽이버섯장국 마파두부조림 춘권튀김&소스 마늘쫄볶음 배추김치	백미밥 콩나물국 닭살데리야끼조 림 청경채무침 콩자반 배추김치	백미밥 사골우거지국 공치(캔)무조림 건파래볶음 간장무말랭이 배추김치	추가밥 잔치국수 고구마맛탕 도라지생채 단무지 배추김치	백미밥 돈육김치찌개 동그랑땡전 멸치조림 요플레 배추김치	즐거운 주말 보내세요 ♡
오전 간식		누룽지/나박김치	단호박죽/나박김치	참깨죽/나박김치	누룽지/나박김치	견과류죽/나박김치	새우살야채죽/나박김치
오후 간식		마파두부덮밥 팽이버섯장국/김 치	닭살데리야끼볶 음밥 콩나물국/김치	사골우거지국/밥 간장무말랭이/김 치	잔치국수 김치	찐빵&삶은계란 식혜	소고기무국/밥 김치

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