

2026년 10월 메뉴편성표(본푸드) 영양사-김미현

구분		월	화	수	목	금	토	일
		토(1월0일)	토(1월0일)	토(1월0일)	목(10/1)	금(10/2)	토(10/3)	일(10/4)
아침	메뉴				유부미소국	옥수수스프	황태국	순두부계란탕
					참치야채볶음	토마토게란볶음	베이컨두부볶음	비엔나소세지볶음
					오징어젓갈	게살양파볶음	간장깻잎	창란젓갈
					파래자반	야채샐러드	어묵볶음	도시락김
					배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)				627	623	627	623
간식		뉴케어검은깨고소한맛	마죽	마 죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마죽	마죽
점심	메뉴				복어국	시락국	들깨미역국	건더기 어묵국
					제육볶음	간장불고기	코다리조림	제육볶음
					양배추된장무침	숙주나물	무나물	김치전
					제철나물	감자조림	열무된장지짐	제철나물
					배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)				618	620	618	622
간식		닭죽	물만두	떡볶이	단팥빵	제철과일	영양갱	단호박죽
저녁	메뉴				들깨무채국	어묵탕	배추국	소고기뭇국
					민짜마파두부	분홍소세지	새우젓두부조림	민짜피망볶음
					오이무침	새우젓호박볶음	제철나물	오이겨자무침
					채어묵볶음	가지나물	콩나물무침	계란장조림
					배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)				627	623	627	623

효드림노인복지센터

2026년 10월 메뉴편성표(본푸드)

영양사-김미현

구분		월	화	수	목	금	토	일
		월(10/5)	화(10/6)	수(10/7)	목(10/8)	금(10/9일)	토(10/10)	일(10/11)
아침	메뉴	유부국	콩나물국	들깨무채국	유부미소국	시락국	유부미소국	조갯살무국
		두부볶음	스크램블	메추리알장조림	계란토마토볶음	오징어무장조림	스크램블	베이컨두부볶음
		양념깻잎	베이크드빈스	순두부&양념장	양념깻잎	창란젓갈	오징어젓갈	고추잎무침
		돌자반볶음	야채샐러드	고추잎무침	도시락김	제철나물	파래자반	도시락김
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	622	621	624	621	622	624	622
간식		마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽	마죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽
점심	메뉴	미역국	어묵국	황태국	들깨미역국	어묵탕	시락국	시락국
		공치김치찜	제육볶음	간장불고기	김치두루치기	짜장	소고기당면볶음	제육볶음
		숙주무침	무생채무침	콩나물무침	감자조림	돈까스	감자계란샐러드	김치전
		가지나물	제철나물	어묵볶음	체철나물	채단무지무침	오이무침	맛살샐러드
		백김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	622	621	624	621	622	624	622
간식		찐만두	카스텔라,음료	찐감자	녹두죽	증편, 음료	잔치국수	고구마
저녁	메뉴	황태국	순두부국	아우국	시락국	콩나물국	황태국	들깨미역국
		돈야채볶음	비엔나야채볶음	오리훈제야채볶음	분홍소세지	돈야채볶음	비엔나 야채볶음	스팸감자볶음
		느타리탕수육	새우젓두부찜	청포묵버무리	가지튀김	열무된장지짐	오이겨자무침	계란장조림
		제철나물	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	622	623	626	627	623	627	623

효드림노인복지센터

2026년 10월 메뉴편성표(본푸드) 영양사-김미현

구분		월	화	수	목	금	토	일
		월(10/12)	화(10/13)	수(10월14)	목(10/15)	금(10/16일)	토(10/17)	일(10/18)
아침	메뉴	계살계란스프	유부국	옥수수스프	북엇국	미역국	황태국	어묵탕
		소시지볶음	스크램블	연두부양념장	오징어무장조림	계란토마토볶음	베이컨두부볶음	황태무장조림
		베이크드빈스	오징어젓갈	고추잎무침	프랑크햄볶음	창란젓갈	양념깻잎	오징어젓갈
		야채샐러드	제철나물	돌김자반	간장깻잎	도시락김	제철나물	도시락김
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
간식		마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽	마죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽
점심	메뉴	황태국	들깨무채국	아욱국	어묵탕	콩나물국	홍합미역국	시락국
		간장찜닭	콩치김치찜	간장불고기	돼지김치찜	카래	소고기당면볶음	제육볶음
		어묵볶음	숙주나물	채어묵볶음	청포묵버무리	생선가스	가지볶음	어묵볶음
		양배추쌈*쌈장	오이무침	제철나물	제철나물	채단무지무침	오이양파무침	감자샐러드
		배추김치	백김치	배추김치	백김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	619	620	620	618	618	619	603
간식		피자	제철과일	단팥빵	삶은계란	고구마	쌀과자, 음료	부추전
저녁	메뉴	시락국	아욱국	홍합미역국	찜감자	아욱국	소고기무국	감자국
		비엔나야채볶음	돈채볶음	계란장조림	오리훈제야채볶음	새우젓두부조림	계란말이	베이컨야채볶음
		마파두부	계살야채볶음	가지튀김	감자조림	분홍소세지	오이겨자무침	야채전
		제철나물	토란대나물	제철나물	제철나물	무나물	제철나물	제철나물
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	622	623	626	627	623	627	623

효드림노인복지센터

2026년 10월 메뉴편성표(본푸드) 영양사-김미현

구분		월	화	수	목	금	토	일
		월(10/19)	화(10/20)	수(10/21)	목(10/22)	금(10/23)	토(10/24)	일(10/25)
아침	메뉴	야채스프	미역국	유부미소국	어묵국	옥수수스프	유부계란탕	어묵국
		스크램블	오징어무장조림	연두부양념장	베이컨두부볶음	토마토계란볶음	연두부계살찜	메추리알장조림
		베이컨두부볶음	창란젓갈	양념깻잎	오징어젓갈	양념깻잎	고추잎무침	오징어젓갈
		과일야채샐러드	게맛살야채볶음	돌김자반	도시락김	제철나물	돌김자반	도시락김
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	623	622	623	625	625	620	621
간식		마 죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽	마 죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛
점심	메뉴	황태국	시락국	미역국	열무된장국	홍합미역국	황태국	시락국
		콩치김치찜	간장제육	소불고기	제육볶음	코다리무찜	돈민찌짜장	소고기당면볶음
		햄부침	버섯볶음	한식잡채	양배추된장무침	호박볶음	미니돈까스	잡채맛볼어묵볶음
		제철나물	무나물	과일사라다	제철나물	콩나물무침	채단무지무침	들깨무나물
		백김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	619	618	619	620	619	618	620
간식		떠먹는요구르트	크림빵	제철과일	영양갱	검은깨두유	제철과일	찐감자
저녁	메뉴	시락국	청국장	들깨채무국	순두부국	어묵탕	소고기무국	미역국
		민찌볶음	들기름두부부침	참치야채볶음	오리훈제숙주볶음	돈채볶음	분홍소세지	계란찜
		오이부추무침	콩나물무침	감자조림	새우젓두부조림	계란장조림	고사리나물	무생채
		숙주나물	가지나물	제철나물	제철나물	열무된장지짐	오이양파무침	미나리숙주무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	622	623	626	627	623	627	623

효드림노인복지센터

2026년 10월 메뉴편성표(본푸드) 영양사-김미현

구분		월	화	수	목	금	토	일
		월(10/26)	화(10/27)	수(10/28)	목(10/29)	금(10/30)	토(10/31)	토(11월0일)
아침	메뉴	황태국	콩나물국	홍합살무국	유부미소국	야채스프	어묵탕	
		스크램블	계살연두부찜	토마토계란볶음	순두부양념장	참치야볶음	연두부양념장	
		순두부&양념장	오징어젓갈	간장깻잎	프랑크소세지	창란젓갈	양념깻잎	
		파래자반	고추잎무침	도시락김	돌김자반	오복지무침	도시락김	
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
	열량(Kcal)	623	622	623	625	624kcal	626kcal	
간식		마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽	마죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마죽
점심	메뉴	들깨무채국	열무된장국	시락국	콩나물국	들깨미역국	시락국	
		김치두루치기	간장제육	제육볶음	김치제육	간장제육	콩치김치찜	
		가지나물	사각어묵양파볶음	무생채	청포묵버무리	채어묵볶음	한식잡채	
		제철나물	감자샐러드	콩나물무침	제철나물	제철나물	제철나물	
		백김치	배추김치	배추김치	백김치	배추김치	백김치	
	열량(Kcal)	619	618	619	620	628kcal	626kcal	
간식		닭죽	카스텔라	고구마	제철과일	단호박죽	단팥빵	따먹는요구르트
저녁	메뉴	시락국	미역국	우동건더기 어묵탕	시락국	황태국	순두부국	
		참치야채볶음	비엔나야채볶음	계란말이	햄부침	마파두부	계란장조림	
		들기름두부양념	미니오이깍두기	야채짜장볶음	애호박새우젓볶음	가지튀김	돈야채볶음	
		제철나물	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물	
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
	열량(Kcal)	622	623	626	627	628kcal	624kcal	

효드림노인복지센터

1. 상기 내용은 시장수급 상황에 따라 달라질 수 있습니다.

2. 알레르기 유발식품(알류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 고등어, 게, 새우, 돈육, 복숭아, 토마토, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잣 등) 있는 경우 센터에 알려 주시면 대체식이 제공 됩니다.