

# 식단표

2026년 10월

매폐한노인복지센터

| 구분       |                                                           |                                                         |                                                                     | 목(10.01)                                                    | 금(10.02)                                                       | 토(10.03)                                                                 |
|----------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |                                                           |                                                         |                                                                     | 혼합잡곡밥/녹두죽<br>느타리들깨탕<br>돼지고기간장블고기<br>가지나물<br>콩나물무침<br>배추김치   | 혼합잡곡밥/흑임자<br>죽<br>배추된장국<br>가지미구이<br>애호박나물<br>실곤약야채무침<br>배추김치   | 혼합잡곡밥/렌틸콩<br>죽<br>건홍합미역국<br>닭가슴살야채볶음<br>청포묵무침<br>양배추무침<br>배추김치           |
| 저녁<br>식단 |                                                           |                                                         |                                                                     | 흰밥/흰죽<br>사골곰탕<br>두부조림<br>맛김자반<br>얼갈이된장무침<br>배추김치            | 흰밥/흰죽<br>아욱건새우된장국<br>돈육무장조림<br>마카로니옥수수샐러<br>드<br>청경채나물<br>배추김치 | 흰밥/흰죽<br>두부된장국<br>소고기버섯불고기<br>우영당근조림<br>숙주나물무침<br>배추김치                   |
| 오전<br>간식 |                                                           |                                                         |                                                                     | 뉴케어/두유/커피중                                                  | 뉴케어/두유/커피중                                                     | 뉴케어/두유/커피중                                                               |
| 오후<br>간식 |                                                           |                                                         |                                                                     | 오예스                                                         | 후레쉬베리                                                          | 초코파이                                                                     |
| 구분       | 월(10.05)                                                  | 화(10.06)                                                | 수(10.07)                                                            | 목(10.08)                                                    | 금(10.09)                                                       | 토(10.10)                                                                 |
| 점심<br>식단 | 혼합잡곡밥/들깨죽<br>아욱된장국<br>훈제오리볶음<br>새송이버섯볶음<br>부추양파무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥/단호박<br>죽<br>두부찌개<br>소불고기<br>우영조림<br>콩나물무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥/기장죽<br>얼갈이된장국<br>닭가슴살볶음탕<br>치커리양파유자청소<br>스<br>청경채나물무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥/녹두죽<br>물만두국<br>제육볶음<br>마늘쫄고추장무침<br>얼갈이된장지짐<br>배추김치    | 혼합잡곡밥/흑임자<br>죽<br>건새우미역국<br>임연수구이<br>무생채무침<br>가지나물<br>배추김치     | 혼합잡곡밥/렌틸콩<br>죽<br>황태파달갈국<br>닭가슴살야채볶음<br>마카로니옥수수샐러<br>드<br>숙주나물무침<br>배추김치 |
| 저녁<br>식단 | 흰밥/흰죽<br>소고기무국<br>돈까스<br>오징어젓갈무침<br>오이부추무침<br>배추김치        | 흰밥/흰죽<br>계란국<br>돈육애호박볶음<br>간장깻잎<br>느타리볶음<br>배추김치        | 흰밥/흰죽<br>맑은순두부탕<br>제육볶음<br>연근조림<br>도시락김<br>배추김치                     | 흰밥/흰죽<br>배추된장국<br>새송이메추리알장조<br>림<br>고구마샐러드<br>애호박나물<br>배추김치 | 흰밥/흰죽<br>시금치콩나물국<br>돈육가지볶음<br>깻잎김치<br>해초샐러드<br>배추김치            | 흰밥/흰죽<br>얼갈이된장국<br>메추리알무장조림<br>느타리아채볶음<br>얼무된장지짐<br>배추김치                 |
| 오전<br>간식 | 뉴케어/두유/커피중                                                | 뉴케어/두유/커피중                                              | 뉴케어/두유/커피중                                                          | 뉴케어/두유/커피중                                                  | 뉴케어/두유/커피중                                                     | 뉴케어/두유/커피중                                                               |
| 오후<br>간식 | 커스터드                                                      | 크리스피롤                                                   | 꿀호떡                                                                 | 오예스                                                         | 후레쉬베리                                                          | 초코파이                                                                     |

| 구분       | 월(10.12)                                                     | 화(10.13)                                                             | 수(10.14)                                                | 목(10.15)                                                        | 금(10.16)                                                        | 토(10.17)                                                            |
|----------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 | 혼합잡곡밥/들깨죽<br>열무된장국<br>닭가슴살죽순볶음<br>냉이나물<br>코울슬로<br>배추김치       | 혼합잡곡밥/단호박<br>죽<br>알탕<br>하이라이스<br>부추전<br>실곤약야채무침<br>배추김치              | 혼합잡곡밥/기장죽<br>콩나물국<br>제육볶음<br>브로콜리맛살샐러드<br>양배추볶음<br>배추김치 | 혼합잡곡밥/녹두죽<br>얼갈이된장국<br>소고기청경채볶음<br>애호박나물<br>무생채<br>배추김치         | 혼합잡곡밥/흑임자<br>죽<br>건홍합미역국<br>가지미구이<br>궁채나물<br>곰피&양념장<br>배추김치     | 혼합잡곡밥/렌틸콩<br>죽<br>소고기콩나물국<br>훈제오리야채볶음<br>마늘쫀간장조림<br>얼갈이된장무침<br>배추김치 |
| 저녁<br>식단 | 흰밥/흰죽<br>사골배추국<br>돈다짐육두부조림<br>건새우마늘쫀볶음<br>도라지나물<br>배추김치      | 흰밥/흰죽<br>시금치된장국<br>소버섯불고기<br>오이양파무침<br>연근조림<br>배추김치                  | 흰밥/흰죽<br>황태미역국<br>마파두부<br>숙주나물무침<br>깻잎무침<br>배추김치        | 흰밥/흰죽<br>오징어무국<br>메추리알돈사태장조<br>림<br>목이버섯<br>얼갈이들깨무침<br>배추김치     | 흰밥/흰죽<br>배추콩국<br>닭가슴살간장조림<br>단호박샐러드<br>가지나물<br>배추김치             | 흰밥/흰죽<br>애호박새우젓국<br>돈민씨두부조림<br>양배추쌈&쌈장<br>연근샐러드<br>배추김치             |
| 오전<br>간식 | 뉴케어/두유/커피중                                                   | 뉴케어/두유/커피중                                                           | 뉴케어/두유/커피중                                              | 뉴케어/두유/커피중                                                      | 뉴케어/두유/커피중                                                      | 뉴케어/두유/커피중                                                          |
| 오후<br>간식 | 커스터드                                                         | 크리스피롤                                                                | 꿀호떡                                                     | 오예스                                                             | 후레쉬베리                                                           | 초코파이                                                                |
| 구분       | 월(10.19)                                                     | 화(10.20)                                                             | 수(10.21)                                                | 목(10.22)                                                        | 금(10.23)                                                        | 토(10.24)                                                            |
| 점심<br>식단 | 혼합잡곡밥/들깨죽<br>애호박두부된장국<br>버섯돼지불고기<br>양배추쌈<br>부추양파무침<br>배추김치   | 혼합잡곡밥/단호박<br>죽<br>황태무국<br>닭볶음탕<br>마카로니육수수샐러<br>드<br>마늘쫀고추장무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥/기장죽<br>배추콩국<br>카레라이스<br>김치전<br>실곤약야채무침<br>배추김치    | 혼합잡곡밥/녹두죽<br>팽이미소된장국<br>훈제오리볶음<br>숙주나물무침<br>애호박건새우볶음<br>배추김치    | 혼합잡곡밥/흑임자<br>죽<br>아육국<br>임연수구이<br>브로콜리맛살샐러드<br>청경채나물<br>배추김치    | 혼합잡곡밥/렌틸콩<br>죽<br>건홍합미역국<br>마파두부<br>단호박조림<br>콩나물무침<br>배추김치          |
| 저녁<br>식단 | 흰밥/흰죽<br>팽이달걀국<br>메추리알무조림<br>감자샐러드<br>깻잎무침<br>배추김치           | 흰밥/흰죽<br>소고기미역국<br>두부강정<br>가지나물<br>툇무침<br>배추김치                       | 흰밥/흰죽<br>아육된장국<br>돼지고기청경채볶음<br>감자조림<br>시금치나물<br>배추김치    | 흰밥/흰죽<br>해물버섯탕<br>두부양념조림<br>미역줄기볶음<br>양배추당근볶음<br>배추김치           | 흰밥/흰죽<br>콩나물국<br>소고기숙주볶음<br>연근조림<br>새송이야채볶음<br>배추김치             | 흰밥/흰죽<br>콩비지찌개<br>돼지고기양배추볶음<br>마늘쫀간장조림<br>오징어젓갈무침<br>배추김치           |
| 오전<br>간식 | 뉴케어/두유/커피중                                                   | 뉴케어/두유/커피중                                                           | 뉴케어/두유/커피중                                              | 뉴케어/두유/커피중                                                      | 뉴케어/두유/커피중                                                      | 뉴케어/두유/커피중                                                          |
| 오후<br>간식 | 커스터드                                                         | 크리스피롤                                                                | 꿀호떡                                                     | 오예스                                                             | 후레쉬베리                                                           | 초코파이                                                                |
| 구분       | 월(10.26)                                                     | 화(10.27)                                                             | 수(10.28)                                                | 목(10.29)                                                        | 금(10.30)                                                        | 토(10.31)                                                            |
| 점심<br>식단 | 혼합잡곡밥/들깨죽<br>맑은콩나물새우젓국<br>제육양배추볶음<br>고구마샐러드<br>해초샐러드<br>배추김치 | 혼합잡곡밥/단호박<br>죽<br>열무들깨된장국<br>닭가슴살청경채볶음<br>애호박나물<br>천사채맛살샐러드<br>배추김치  | 혼합잡곡밥/기장죽<br>계란국<br>짜장밥<br>단무지채무침<br>연근샐러드<br>배추김치      | 혼합잡곡밥/녹두죽<br>얼갈이된장국<br>돈사태단호박조림<br>마늘쫀고추장무침<br>열무들깨된장지짐<br>배추김치 | 혼합잡곡밥/흑임자<br>죽<br>새우젓애호박국<br>가지미구이<br>천사채양배추샐러드<br>우영조림<br>배추김치 | 혼합잡곡밥/기장죽<br>소고기미역국<br>닭볶음탕<br>양배추볶음<br>도라지나물<br>배추김치               |
| 저녁<br>식단 | 흰밥/흰죽<br>배추된장국<br>메추리알무조림<br>느타리버섯볶음<br>얼갈이된장무침<br>배추김치      | 흰밥/흰죽<br>썩갠어묵국<br>참치두부조림<br>깻잎무침<br>가지굴소스볶음<br>배추김치                  | 흰밥/흰죽<br>순두부국<br>버섯불고기<br>오이고추된장무침<br>양배추당근볶음<br>배추김치   | 흰밥/흰죽<br>건새우미역국<br>소불고기<br>미나리무침<br>콩나물오이무침<br>배추김치             | 흰밥/흰죽<br>유부된장국<br>훈제오리볶음<br>시금치나물<br>깻잎무침<br>배추김치               | 흰밥/흰죽<br>해물버섯탕<br>돈육메추리알장조림<br>유채나물무침<br>고사리나물<br>배추김치              |
| 오전<br>간식 | 뉴케어/두유/커피중                                                   | 뉴케어/두유/커피중                                                           | 뉴케어/두유/커피중                                              | 뉴케어/두유/커피중                                                      | 뉴케어/두유/커피중                                                      | 뉴케어/두유/커피중                                                          |
| 오후<br>간식 | 커스터드                                                         | 크리스피롤                                                                | 꿀호떡                                                     | 오예스                                                             | 후레쉬베리                                                           | 초코파이                                                                |

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

※ (주)동행 제공 식단표