

식단표

2025년 10월

엔젤재가노인복지센터

구분			수(10.01)	목(10.02)	금(10.03)	토(10.04)
점심 식단			혼합잡곡밥 등뼈시래기국 삼치조림 분홍소세지 무말랭이 배추김치	아로니아밥 콩나물국 안동찜닭 미역줄기볶음 연두부/양념장 배추김치	혼합잡곡밥 된장국 돼지갈비/상추 오이스틱/콩나물 고추/양파장아찌 김치겉절이	아로니아밥 들깨미역국(조기2) 제육볶음 부추전 오이양파무침 배추김치
저녁 식단			혼합잡곡밥 북어국 고추장불고기 가지볶음 근대나물 배추김치	아로니아밥 만두국 가지미조림 마늘쫄쫄무침 무볶음 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 참치무조림 김가루쫄파무침 배추생채 배추김치	아로니아밥 김치콩나물국 닭살아채볶음 도토리묵무침 콩자반 배추김치
오전 간식			요플레 쌀과자	바나나	샤인머스켓 바나나	바나나 두유
오후 간식			송편 요구르트	찐계란 사이다	메론	카스타드 사과주스
기능 식이			중: 땅콩죽 석: 야채죽	중: 야채죽 석: 흑임자죽	중: 야채죽 석: 녹두죽	중: 계란죽 석: 야채죽
당뇨 식			제공	제공	제공	제공
저염 식			제공	제공	제공	제공
구분	월(10.06)	화(10.07)	수(10.08)	목(10.09)	금(10.10)	토(10.11)
점심 식단	혼합잡곡밥 쇠고기탕국 꼬지전/동그랑땡 잡채 비름나물 배추김치	혼합잡곡밥 조갯살순두부국 우물고기 양배추찜/양념장 열무겉절이 깍두기	혼합잡곡밥 콩나물국 목살김치찜 야채계란찜 콩자반 배추김치	혼합잡곡밥 만두국 떡갈비 로제떡볶이 도토리묵무침 배추김치	혼합잡곡밥 선지국 갈치조림 감자채볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 제육볶음 취나물 단배추겉절이 배추김치
저녁 식단	비빔밥 콩나물국 동태전 고사리/무./도라지 참나물/김구이 배추김치	혼합잡곡밥 호박된장국 가지미조림 멸치호두볶음 파리고추찜무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨무국 튀김닭조림 호박볶음 단배추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 배추국 제육볶음 브로콜리맛살볶음 오이무침 배추김치	혼합잡곡밥 호박된장국 참치무조림 메추리알조림 무말랭이 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 콩치김치찜 연근조림 숙주나물 배추김치
오전 간식	배 바나나	오렌지 바나나	요플레 쌀과자	샤인머스켓	바나나 미숫가루	사과 바나나
오후 간식	한과/사과 식혜	배	단호박찜 요구르트	고구마 사이다	메론	찐계란 사과주스
기능 식이	중: 야채죽 석: 계란죽	중: 야채죽 석: 흑임자죽	중: 녹두죽 석: 야채죽	중: 땅콩죽 석: 야채죽	중: 녹두죽 석: 두부당근죽	중: 흑임자죽 석: 땅콩죽
당뇨 식	제공	제공	제공	제공	제공	제공
저염 식	제공	제공	제공	제공	제공	제공

구분	월(10.13)	화(10.14)	수(10.15)	목(10.16)	금(10.17)	토(10.18)
점심 식단	혼합잡곡밥 육개장(조기1) 코다리조림 가지전 근대나물 배추김치	혼합잡곡밥 홍합미역국(조기1) 우물고기 양배추찜/양념장 열무겉절이 깍두기	혼합잡곡밥 된장국(조기1) 갈비찜/상추 오이스틱/콩나물 고추/양파장아찌 김치겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 카레 번데기볶음 어묵볶음 브로콜리/초장 배추김치	잔치국수 김가루주먹밥 고구마고르게 단무지무침 단배추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국(조기1) 제육볶음 부추전 오이양파무침 배추김치
저녁 식단	혼합잡곡밥 시래기된장국 제육볶음 멸치호두볶음 오이무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 훈제오리 두부조림 깻잎지 배추김치	혼합잡곡밥 북어국 가자미조림 감자채볶음 열무겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 만두국 닭살야채볶음 마늘쫄썰무침 무볶음 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 참치무조림 김가루쪽파무침 배추생채 배추김치	혼합잡곡밥 김치콩나물국 삼치구이 도토리묵무침 멸치볶음 배추김치
오전 간식	요플레	배 바나나	요플레 바나나	바나나	바나나 미숫가루	오렌지 바나나
오후 간식	단호박 사과주스	고구마 쿠퍼스	백설기 요구르트	바나나 사이다	샤인머스켓	코코볼 두유
기능 식이	중: 흑임자죽 석: 야채죽	중: 녹두죽 석: 계란죽	중: 땅콩죽 석: 야채죽	중: 야채죽 석: 흑임자죽	중: 야채죽 석: 녹두죽	중: 계란죽 석: 야채죽
당뇨 식	제공	제공	제공	제공	제공	제공
저염 식	제공	제공	제공	제공	제공	제공
구분	월(10.20)	화(10.21)	수(10.22)	목(10.23)	금(10.24)	토(10.25)
점심 식단	혼합잡곡밥 추어탕 떡갈비 두부조림 깻잎순볶음 배추김치	혼합잡곡밥 옥수수스프 돈까스 비빔국수 단무지무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 조기구이 잡채 오징어초무침 배추김치	혼합잡곡밥 찹쌀수제비(조기1) 버섯불고기 감자채볶음 도토리묵무침 배추김치	팔찰밥 콩나물국 갈치조림 취나물볶음 도라지초침 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게된장국 제육볶음 계란찜 단배추겉절이 배추김치
저녁 식단	혼합잡곡밥 콩나물국 제육볶음 연근조림 참나물/김구이 배추김치	혼합잡곡밥 호박된장국 가자미조림 멸치호두볶음 파리고추찜무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨무국 닭살야채볶음 두부구이 단배추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 배추국 제육볶음 브로콜리맛살볶음 파래무침 배추김치	혼합잡곡밥 북어국 참치무조림 메추리알조림 무말랭이 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 공치김치찜 우엉조림 숙주나물 배추김치
오전 간식	샤인머스켓	오렌지	요플레 쌀과자	사과	샤인머스켓 바나나	바나나 두유
오후 간식	단호박찜 식혜	바나나 쿠퍼스	송편 요구르트	케익 우유	찐계란 사이다	카스타드 사과주스
기능 식이	중: 야채죽 석: 계란죽	중: 야채죽 석: 흑임자죽	중: 녹두죽 석: 야채죽	중: 땅콩죽 석: 야채죽	중: 팔죽 석: 두부당근죽	중: 흑임자죽 석: 땅콩죽
당뇨 식	제공	제공	제공	제공	제공	제공
저염 식	제공	제공	제공	제공	제공	제공

구분	월(10.27)	화(10.28)	수(10.29)	목(10.30)	금(10.31)	
점심 식단	혼합잡곡밥 들깨버섯탕(조기1) 제육볶음 김가루쪽파무침 근대나물 배추김치 배추김치	혼합잡곡밥 짜장면 버섯탕수 꽃맛살샐러드 단무지무침 배추김치	혼합잡곡밥 청국장 수육/상추 콩나물무침 고추된장무침 김치겉절이	혼합잡곡밥 떡국 떡갈비 도토리묵무침 브로콜리/초장 배추김치	혼합잡곡밥 등뼈시래기국 가자미조림 분홍소세지전 취나물볶음 배추김치	
저녁 식단	혼합잡곡밥 시래기된장국 코다리무조림 멸치땅콩볶음 파래무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 훈제오리 미역줄기볶음 깻잎지 배추김치	혼합잡곡밥 북어국 갈치조림 감자채볶음 열무겉절이/김구이 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 닭살야채볶음 마늘쫄쫄무침 무볶음 배추김치	혼합잡곡밥 만두국 참치무조림 참나물 배추생채/김구이 배추김치	
오전 간식	오렌지	사과 바나나	샤인머스켓	요플레 바나나	바나나 미숫가루	
오후 간식	단호박찜 사과주스	바나나 요구르트	붕어빵 쿠키스	찐계란 사이다	롤케익 우유	
기능 식이	중: 야채죽 석: 옥수수죽	중: 녹두죽 석: 계란죽	중: 땅콩죽 석: 야채죽	중: 야채죽 석: 옥수수죽	중: 야채죽 석: 녹두죽	
당뇨 식	제공	제공	제공	제공	제공	
저염 식	제공	제공	제공	제공	제공	

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