

식 단 표

2026년 10월

정평실버복지센터재가장기요양기관

구분	월	화	수	목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심식단				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
				고디국	소고기미역국	북어콩나물국
				제육볶음	임연수구이	계란찜
				깻잎전	우영조림	부추산적조림
저녁식단				콩나물무침	호박볶음	오이무침
				김치	김치	김치
				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
				고디국	소고기미역국	북어콩나물국
오전간식				어묵야채볶음	두부구이/양념장	양배추찜/쌈장
				깻잎전	우영조림	부추산적조림
				오이무침	깻잎장아찌	김가루파무침
				김치	김치	김치
오전간식				북어야채죽/차	땅콩죽/차	홍합살야채죽/차
오후간식				구운계란	두유	초코파이
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심식단	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	배춧국	버섯들깨탕	육개장	얼갈이배춧국	북어콩나물국	감자국
	닭야채볶음	고등어구이	잡채	메란장조림	두부탕수	조기구이
	견과류연근조림	고구마조림	멸치야채볶음	가지전	우영채볶음	병아리콩조림
저녁식단	무나물	양배추샐러드	단배추된장무침	다시마채무침	호박버섯볶음	숙주나물무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	배춧국	버섯들깨탕	육개장	얼갈이배춧국	북어콩나물국	감자국
오전간식	감자조림	고구마조림	잡채	가지전	고추조림	어묵야채볶음
	견과류연근조림	양배추찜/쌈장	감자조림	다시마채무침	순두부/양념장	병아리콩조림
	오이무침	어묵야채볶음	오이유자청무침	양배추맛살볶음	김가루파무침	배추나물무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
오전간식	야채콩죽/차	땅콩죽/차	버섯야채죽/차	연근야채죽/차	계란야채죽/차	야채죽/차
오후간식	카스타드	단호박찜	초코파이	두유	감귤과즙	주스
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심식단	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	닭개장	두부된장찌개	고디국	얼갈이배춧국	근대된장국	김치콩나물국
	계란찜	코다리강정	임연수구이	잡채	제육볶음	카레
	부추장떡	견과류연근조림	깨순조림	멸치야채볶음	병아리콩조림	부추산적조림
저녁식단	명엽채볶음	다시마채무침	버섯볶음	단무지무침	가지볶음	나박물김치
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	닭개장	두부된장찌개	고디국	얼갈이배춧국	근대된장국	김치콩나물국
오전간식	명엽채볶음	감자조림	어묵야채볶음	잡채	돈육버섯볶음	짜장
	가지볶음	김가루파무침	콩나물무침	달걀장조림	병아리콩조림	순두부/양념장
	깻잎지무침	오이유자청무침	오이무침	단무지무침	가지볶음	오이무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
오전간식	북어야채죽/차	땅콩죽/차	야채콩죽/차	땅콩죽/차	조갯살야채죽/차	호두아몬드죽/차
오후간식	찐고구마	두유	카스타드	구운계란	초코파이	두유

구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심식단	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	육개장 조기구이 견과류연근조림 고추된장무침	배춧국 오징어야채볶음 호박야채전 숙주나물무침	북어콩나물국 마파두부 우엉채볶음 양배추샐러드	얼갈이배춧국 수육/쌈장 어묵김치볶음 양파초절임	소고기미역국 고등어구이 부추산적조림 시금치무침	콩나물무국 멸치야채볶음 버섯전 오이무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
저녁식단	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	육개장 어묵김치볶음 견과류연근조림 콩나물무침	배춧국 호박야채전 햄양배추볶음 오이유자청무침	북어콩나물국 마파두부 계란찜 양배추샐러드	얼갈이배춧국 돈육버섯볶음 두부구이/양념장 미역줄기볶음	소고기미역국 감자조림 부추산적조림 물파래무침	콩나물무국 멸치야채볶음 양배추찜/쌈장 숙주나물무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
오전간식	야채콩죽/차	홍합살야채죽/차	연근야채죽/차	땅콩죽/차	북어야채죽/차	버섯야채죽/차
오후간식	단호박죽	두유	찐고구마	초코파이	구운계란	카스타드
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심식단	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	고디국 버섯소불고기 연근조림 깨순조림	두부된장찌개 고등어무조림 부추전 마늘쫄볶음	김치순두부국 닭찜 가지볶음 다시마채무침	북어계란국 조기구이 계란찜 배추된장무침	닭개장 멸치야채볶음 감자샐러드 미역줄기볶음	조갯살미역국 두부찌개 깻잎전 오이샐러드
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
저녁식단	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	고디국 호박버섯볶음 두부구이/양념장 오이무침	두부된장찌개 감자조림 도토리묵무침 콩나물무침	김치순두부국 버섯볶음 가지볶음 김가루파무침	북어계란국 두부조림 명엽채볶음 숙주맛살무침	닭개장 멸치야채볶음 순두부/양념장 감자샐러드	조갯살미역국 어묵야채볶음 감자조림 배추나물무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
오전간식	야채콩죽/차	땅콩죽/차	조갯살야채죽/차	홍합살야채죽/차	야채콩죽/차	버섯야채죽/차
오후간식	두유	초코파이	찐고구마	카스타드	구운계란	주스

* 위 메뉴는 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.



정명실버복지센터