월간 식단표

2026년 10월

업체명: 주식회사 골든존

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단					잡곡밥/흰죽 맑은유부국 비엔나구이&케찹 미역줄기무침 달콤돌자반 배추김치 (580kcal)	잡곡밥/흰죽 사골우거지국 떡갈비데리야끼 들깨무나물 오징어젓맛살무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 고추장잡채어묵조림 숙주나물 도시락김 배추김치 (614kcal)
점심 식단					잡곡밥/죽 순살해장국 가라아게(&크림어니언) 시금치나물 수제비트무피클 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 맑은미역국 버섯소불고기 한식잡채 얼갈이나물 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 된장국 꽈리계란장조림 햄감자채볶음 도라지무침 배추김치 (722kcal)
저녁 식단					잡곡밥/죽 얼갈이된장국 계란덮밥소스 호박나물 오복지무침 배추김치 (778kcal)	잡곡밥/죽 황태국 두부양념조림 비빔야채만두 파래자반무침 배추김치 (802kcal)	잡곡밥/죽 김치콩나물국 짜장 통살탕수육&소스 단무지채무침 배추김치 (801kcal)
오전 간식					고구마라떼	떠먹는요쿠르트	오곡라떼
오후 간식					호두과자 수정과	찹쌀유과 포도쥬스	바나나
기능 식이					처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공
당뇨 식					요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공
경관 식					계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공
저염 식					요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

2026-09-22 13:34:05 조승일 (사무원)

구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 미트볼케찹조림 호박나물 조개젓무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 동태살무조림 토란대나물 달콘돌자반 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 참치감자조림 미역줄기들깨볶음 짠지무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 돈채야채볶음 들개고사리나물 오복지무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 토마토스크램블 표고버섯볶음 도시락김 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 계란부추국 치킨너겟&머스터드 매콤어묵양배추볶음 간장깻잎지 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 베이컨양배추볶음 고구마순나물 오징어젓게살무침 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥/죽 유부국 돈육 두루치기 청포묵김가루무침 브로콜리숙회 배추김치 (715kcal)	잡곡밥/죽 대파육개장 바샤퓌쉬찜(&메기살) 가지민찌볶음 부추짜박이 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/죽 사골우거지국 안동찜닭 두부강정(&칠리야채) 새송이장아찌 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 청국장찌개 고등어김치조림 오징어부추전 열무무침 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 부대찌개 오리훈제구이&부추 연근견과류조림 청경채나물 배추김치 (722kcal)	잡곡밥/죽 참치김치찌개 순살찜닭 새우완자전 도라지유자무침 배추김치 (738kcal)	잡곡밥/죽 콩나물국 코다리강정 병아리콩조림 얼갈이된장나물 배추김치 (723kcal)
저녁 식단	잡곡밥/죽 순두부국 삼치엿장구이 단호박범벅 콩나물무침 배추김치 (631kcal)	잡곡밥/죽 된장국 콘야채계란찜 어묵채볶음 깻잎순무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/죽 미역국 한방수육&새우젓 누들면야채무침 무생채 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/죽 김치콩나물국 소고기무장조림 청포묵야채무침 새송이볶음 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/죽 감자호박국 코다리간장조림 쑥갓두부깨무침 비트무초절임 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/죽 미역국 두부카레 메추리알감자샐러드 양파야채장아찌 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/죽 시래기맑은국 두부버섯스테이크 고구마조림 들깨무나물 배추김치 (622kcal)
오전 간식	바나나라떼	마시는요쿠르트	오곡라떼	떠먹는요쿠르트	단호박라떼	마시는요쿠르트	녹차라떼
오후 간식	치즈케익 보리차	밥풀과자 오렌지쥬스	마들렌 사과쥬스	배	카스텔라 식혜	옥수수술빵 두유	증편 배쥬스
기능 식이	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공
당뇨식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공
경관식	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공
저염식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 어묵메추리알조림 미역줄기볶음 간장깻잎지 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 햄야채볶음 단호박조림 마늘쫑장아찌 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 유부팽이국 두부참치조림 새우살브로콜리볶음 새송이장아찌 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 계란장조림 감자채볶음 오징어젓무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 감자호박국 돈채피망볶음 시래기지짐 짠지무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 새우살무국 비엔나케찹조림 감자카레볶음 목이버섯장아찌 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 들깨무채국 닭살간장볶음 알감자간장조림 비트무피클 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥/죽 닭개장 매콤제육불고기 오코노미야끼 무생채 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 사골우거지국 삼치데리야끼구이 연근튀김 취나물무침 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/죽 해물계란국 가라아게 도라지양파무침 제철나물 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 돈육김치찌개 닭볶음탕 고구마샐러드 숙주냉채 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 바지락순두부국 두부버섯불고기 단호박튀김 시금치깨나물 배추김치 (722kcal)	잡곡밥/죽 소고기배추국 오징어돈육볶음 브로콜리프리타타 오이지무침 배추김치 (738kcal)	잡곡밥/죽 황태해장국 가자미무조림 호박전 브로콜리유자무침 배추김치 (723kcal)
저녁 식단	잡곡밥/죽 황태무채국 두부완자조림 단호박사라다 파래김무침 배추김치 (633kcal)	잡곡밥/죽 두부계란국 돈육떡찜 고구마견과조림 청경채나물무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/죽 근대맑은국 닭살간장찜 연근검은깨조림 콩나물무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/죽 얼갈이두부국 두부간장조림 어묵채간장볶음 열무된장나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/죽 우거지맑은국 돈육연근조림 들깨고사리나물 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/죽 새우살두부국 닭살유자청조림 올방개묵흑임자무침 들깨무나물 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/죽 된장국 바싹불고기 칠리두부강정 얼갈이된장나물 배추김치 (622kcal)
오전 간식	단팥호빵	사과	기정떡	호두과자	찹쌀유과	바나나	호두과자
오후 간식	당근쥬스		둥굴레차	수정과	포도쥬스		보리차
기능 식이	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공
당뇨식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공
경관식	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공
저염식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

2026-09-22 13:34:05 조승일 (사무원)

구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 해물완자전 무들깨볶음 블루베리무피클 배추김치 (598kcal)	잡곡밥/흰죽 두부새우젓국 두부스테이크조림 마늘쫑볶음 치자무피클 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물맑은국 고등어무조림 청경채나물 유자무피클 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 황태계란두부국 맛살계란볶음 단호박견과조림 간장무장아찌 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 시래기된장국 떡갈비구이&소스 호박새우젓볶음 된장깻잎지 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 감자미역국 참치두부조림 브로콜리두부무침 고소한파래자반 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 맑은순두부국 베이컨감자볶음 청경채참깨무침 김부각 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥/죽 된장국 수육&새우젓 메추리알샐러드 제철나물무침 배추김치 (716kcal)	잡곡밥/죽 어묵김치국 훈제오리단호박볶음 청포묵탕평채 깻잎순나물 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/죽 소고기토란국 소고기장조림 고구마튀김 청경채참깨나물 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 콩비지찌개 닭가슴살유린기 수제표고탕수 열무된장무침 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 닭살미역국 동태살탕수 메밀묵김무침 무말랭이유자무침 배추김치 (722kcal)	잡곡밥/죽 감자고추장국 돈육고추장불고기 청포묵김가루무침 부추무생채 배추김치 (738kcal)	잡곡밥/죽 우렁된장국 안동찜닭 두부부침&양념장 숙주겨자무침 배추김치 (723kcal)
저녁 식단	잡곡밥/죽 소고기감자국 닭살메추리알조림 단호박콩샐러드 간장무초절임 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/죽 북어계란국 삼치된장조림 연근참깨무침 유자무채무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/죽 배추맑은국 닭살버섯조림 곤약우엉볶음 파프리카무초절임 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/죽 들깨배추국 고등어감자조림 고구마흑임자무침 매실무장아찌무침 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/죽 콩나물계란국 돈육곤약볶음 곤약메추리알조림 고추장깻잎무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/죽 유부국 소고기메추리알조림 우엉채간장볶음 다시마채무침 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/죽 감자새우젓국 코다리감자조림 브로콜리콘샐러드 톳무무침 배추김치 (622kcal)
오전 간식	떠먹는요구르트	바나나라떼	마시는요쿠르트	단호박라떼	녹차라떼	떠먹는요쿠르트	바나나라떼
오후 간식	찹쌀유과 오렌지쥬스	배	둥굴레차	호두과자 수정과	찹쌀유과 포도쥬스	바나나	치즈케익 보리차
기능 식이	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공
당뇨 식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공
경관 식	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공
저염 식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

2026-09-22 13:34:05 조승일 (사무원)

구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 돈육장조림 참나물무침 다시마부각 배추김치 (591kcal)	잡곡밥/흰죽 들깨무국 계란말이 애호박들깨볶음 오징어젓맛살무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 어묵야채볶음 얼갈이나물 낙지젓무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 소고기대파무국 닭가슴살데리야끼 토란대들깨볶음 간장고추지 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 두부계란지짐 버섯깻잎들깨무침 매실장아찌무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 미역국 미니돈까스&소스 시금치나물 양파장아찌 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 홍합살무국 꽁치김치조림 무나물 무장아찌채무침 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥/죽 소고기콩나물국 순살아귀찜 두부스틱조림 쑥갓두부무침 배추김치 (714kcal)	잡곡밥/죽 황태미역국 떡갈비파채구이 감자전 미역초무침 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/죽 얼갈이사골국 닭살크림조림 단호박계란찜 도라지유자청무침 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 닭살감자국 고등어된장조림 새우볼튀김 오이부추무침 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 동태무국 돈육사태찜 두부구이강정 얼갈이겉절이 배추김치 (722kcal)	잡곡밥/죽 새우젓두부국 오리주물럭 떡강정 참나물겉절이 배추김치 (738kcal)	잡곡밥/죽 쇠고기무채국 코다리무조림 어묵잡채 청포묵부추무침 배추김치 (723kcal)
저녁 식단	잡곡밥/죽 황태유부국 소고기단호박찜 감자견과조림 미역줄기초무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/죽 청경채두부국 닭살데리야끼볶음 곤약감자조림 참나물깨무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/죽 된장국 가자미두부조림 단호박유자무침 청경채들깨무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/죽 홍합살미역국 소고기두부조림 고구마채볶음 얼갈이참깨나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/죽 두부콩나물국 오리채소간장볶음 우엉들깨조림 취나물깨무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/죽 감자북어국 닭살감자조림 단호박범벅 무채매실무침 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/죽 새우살미역국 오리데리야끼볶음 감자카레조림 도라지들깨무침 배추김치 (622kcal)
오전 간식	마시는요쿠르트	오곡라떼	떠먹는요쿠르트	단호박라떼	마시는요쿠르트	녹차라떼	떠먹는요쿠르트
오후 간식	밥풀과자 오렌지쥬스	마들렌 사과쥬스	배	카스텔라 식혜	옥수수술빵 두유	증편 배쥬스	단팥호빵 당근쥬스
기능 식이	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공
당뇨식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공
경관식	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공
저염식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 원산지 표시 : 《 원산지 표시 》

밥·죽·누룽지(쌀: 국산), 배추김치(배추, 고춧가루: 중국산), 두부·순두부·콩비지·콩국(대두: 외국산)
돼지: 국산, 소: 뉴질랜드산, 닭: 국산, 닭정육(닭: 브라질산), 훈제오리: 중국산, 치킨가라아게: 중국산
고등어(조림): 국산, 고등어(구이): 노르웨이산, 코다리: 러시아산, 참조기: 중국산, 오징어: 중국산, 낙지: 인도네시아산,
주꾸미: 베트남산, 아귀: 중국산
생선까스: 중국산, 참치캔(가다랑어: 원양산), 런천미트: 덴마크산, 치킨너겟(닭: 국산), 깻잎주먹완자(돼지: 국산),
오븐구이떡갈비(닭, 돼지: 국산)
미트볼(닭, 돼지: 국산), 스모크햄(닭, 돼지: 국산), 비엔나(닭, 돼지: 국산), 너비아니(닭, 돼지: 국산), 떡갈비(돼지: 국산)
순대(돼지: 국산), 언양식불고기(돼지: 국산), 수라간너비아니(돼지, 닭: 국산), 물만두(돼지: 국산), 함박스테이크(돼지, 닭: 국산), 베이컨(돈육: 외국산)
※ * 본 식단은 65세 이상 어르신의 영양 요구량을 고려하여 구성하였습니다.
* 1일 평균 제공 열량: 약 1,800~2,100kcal
* 1일 평균 단백질 제공량: 약 60g 내외
* 개인의 건강 상태 및 식이 형태(일반식, 죽식, 연식, 다진식 등)에 따라 제공 형태가 달라질 수 있습니다.
* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴 및 원산지는 변경될 수 있습니다.

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.