

식단표

2026년 10월

온맘재가노인복지센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3 개천절	
						아침(608kcal)	점심(471kcal)	아침(502kcal)	점심(613kcal)	아침(454kcal)	점심(467kcal)
						잡곡밥 느타리된장국 돈육바삭불고기 어묵채소볶음 청경채겉절이 포기김치	잡곡밥 애호박감자국 캔공치김치조림 삶은계란 비트무피클 열무김치	잡곡밥 바지락미역국 단배추된장무침 두부양념조림 무생채 포기김치	잡곡밥 모듬해물국 양배추,다시마쌈/양념장 어묵채,양파볶음 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 계란두부국 해물동그랑땡매운조림 곤약찌리조림 무나물볶음 포기김치	잡곡밥 단배추,두부된장국 춘천닭갈비 콩나물무침 무생채 포기김치
						저녁(657kcal)	간식	저녁(540kcal)	간식	저녁(567kcal)	간식
						잡곡밥 단호박죽 새우까스*소스 감자,양파고추장조림 치커리사과무침 포기김치	두유 안홍찐빵	잡곡밥 감자,두부된장국 코다리무조림 마카로니샐러드 꼬시래기,무무침 포기김치	울무차 찐감자	잡곡밥 소고기감자국 돈사태,양파파리조림 두부무조림 콩나물무침 포기김치	뉴케어 햇바
5 대체공휴일(10.3)		6		7		8		9 한글날		10	
아침(707kcal)	점심(471kcal)	아침(486kcal)	점심(538kcal)	아침(519kcal)	점심(734kcal)	아침(491kcal)	점심(566kcal)	아침(542kcal)	점심(475kcal)	아침(681kcal)	점심(797kcal)
잡곡밥 감자양파국 호박볶음 스크램블에그 간장양파 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 취나물볶음 오징어젓갈 무생채 포기김치	잡곡밥 호박감자새우전국 돈육매추리알조림 양배추볶음 양념깻잎 포기김치	잡곡밥 동태탕 열무비빔밥 감자멸치조림 삶은계란 김치	잡곡밥 우거지된장국 계란야채찜 단배추된장무침 장아찌 포기김치	잡곡밥 유부맑은국 사태수육/쌈장 멸치볶음 양파,고추간장물 포기김치	잡곡밥 김치두부국 닭안식크림소스조림 열갈이나물 알마늘장아찌 포기김치	잡곡밥 아욱된장국 소불고기 어묵야채볶음 양배추생채 포기김치	잡곡밥 순두부된장국 후랑크야채볶음 감자,양파간장조림 양배추샐러드(참깨소스) 포기김치	잡곡밥 바지락미역국 코다리조림 애호박나물 김치반 포기김치	잡곡밥 어묵두부국 스크램블에그 우렁치조림 청포묵/양념장 포기김치	잡곡밥 감자,양파고추장국 연양불고기 무생채 양념고추 포기김치
저녁(631kcal)	간식	저녁(833kcal)	간식	저녁(694kcal)	간식	저녁(510kcal)	간식	저녁(612kcal)	간식	저녁(509kcal)	간식
잡곡밥 동태탕 돈고추장불고기 청포묵무침 열무나물 포기김치	두유 견과두유	잡곡밥 매콤소고기무국 어묵양파채간장볶음 고구마샐러드 된장고추 포기김치	울무차 찐고구마	잡곡밥 콩비지찌개 해물완자전 새송이피망무침 부추양파겉절이 포기김치	뉴케어 시리얼*우유	잡곡밥 무채들깨국 오징어야채볶음 고사리볶음 계란말이 포기김치	두유 삶은계란,매실차	잡곡밥 육개장 치킨너겟 브로콜리참깨무침 열무나물 포기김치	울무차 요플레	잡곡밥 계란파국 참치김치볶음 두부찜/양념장 참나물무침 포기김치	뉴케어 촉촉한치즈케익
12		13		14		15		16		17	
아침(544kcal)	점심(595kcal)	아침(462kcal)	점심(496kcal)	아침(525kcal)	점심(631kcal)	아침(613kcal)	점심(660kcal)	아침(541kcal)	점심(646kcal)	아침(545kcal)	점심(512kcal)
잡곡밥 유부계란국 닭가슴살장조림 양배추맛살볶음 간장깻잎지 포기김치	카레밥 계란파국 카레 취나물볶음 포기김치/삶은계란	잡곡밥 청국장찌개 브로컬리,양파볶음 가지찜/양념장 숙주나물무침 포기김치	잡곡밥 장어배나물국 고등어된장조림 고사리볶음 오이치커리무침 포기김치	잡곡밥 바지락순두부찌개 너비아니,양파매운조림 단호박조림 양념고추 포기김치	잡곡밥 콩나물국 돈사태수육/쌈장 시래기된장조림 쌈무 포기김치	잡곡밥 팽이버섯국 돈육김치볶음 연두부*양념장 양배추오이무침 포기김치	잡곡밥/짜장면 계란파국 찐만두/간장 오징어볶음 무생채 포기김치	잡곡밥 계란만두국 계란야채찜 도토리묵/양념장 열무된장무침 포기김치	잡곡밥 청국장 돈고추장불고기 어묵간장볶음 치커리사과무침 포기김치	잡곡밥 김치두부국 후랑크야채볶음 스크램블에그 모듬야채겉절이 포기김치	잡곡밥 게살계란탕 소불고기 두부양념조림 무찜지채무침 포기김치
저녁(522kcal)	간식	저녁(508kcal)	간식	저녁(557kcal)	간식	저녁(557kcal)	간식	저녁(723kcal)	간식	저녁(542kcal)	간식
잡곡밥 소고기무국 김치전 청경채볶음 궁채절임 포기김치	두유 찐감자	잡곡밥 콩나물두부국 돈육파리고추장조림 실곤약야채무침 단배추된장무침 포기김치	울무차 삶은계란	잡곡밥 참치김치찌개 계란말이 감자채전 도토리묵/양념장 포기김치	뉴케어 왕만두	잡곡밥 해물순두부탕 오징어까스*소스 가지찜*양념장 오이나물 포기김치	두유 포도	잡곡밥 돈육고추장찌개 생선까스*소스 고구마샐러드 아삭이고추쌈장무침 포기김치	울무차 잼샌드위치,두유	잡곡밥 우동국 치킨데리아끼조림 콩나물실곤약무침 깻잎나물 포기김치	뉴케어 꿀호떡

19		20		21		22		23		24	
아침(603kcal)	점심(764kcal)	아침(588kcal)	점심(598kcal)	아침(548kcal)	점심(622kcal)	아침(603kcal)	점심(519kcal)	아침(625kcal)	점심(554kcal)	아침(536kcal)	점심(551kcal)
잡곡밥 새우게란탕 떡갈비양장조림 맛살파망복음 비타장아찌 포기김치	잡곡밥 어묵두부김치찌개 해물부추전 멸치파리조림 치커리유자청무침 포기김치	잡곡밥 소고기된장국 공심채새우살볶음 단호박조림 비름나물 포기김치	잡곡밥 홍합무국 오리불고기 교자만두 양배추무침 포기김치	잡곡밥 달걀무국 미트볼조림 시금치나물 통두부무침 포기김치	잡곡밥 시래기된장국 사태수육/쌈장 단호박샐러드 근대고추장나물 포기김치	잡곡밥 팽이된장국 달걀채소볶음 멕시코샐러드 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 북어무국 달걀고기 메밀면아재무침 오이고추된장무침 포기김치	잡곡밥 많은콩나물국 메추리알곤약조림 양배추소세지볶음 무나물 포기김치	잡곡밥 소고기무국 임연수국이 가지찜나물 양배추샐러드(키위소 스) 포기김치	잡곡밥 양송이스프 김치양파볶음 숙주나물 김자반 포기김치	잡곡밥 매운호박국 소고기파망복음 연근유자청무침 썩갓두부나물 포기김치
저녁(519kcal)	간식	저녁(502kcal)	간식	저녁(551kcal)	간식	저녁(494kcal)	간식	저녁(485kcal)	간식	저녁(476kcal)	간식
잡곡밥 열무된장국 삼치조림 느트면부추볶음 썩갓겉절이 포기김치	두유 안홍찜빵	잡곡밥 된장우거지국 돈육숙주볶음 올방개목아재무침 마늘장아찌 포기김치	올무차 마가렛트,생강차	잡곡밥 단호박죽 계란장 도라지무침 가지전 포기김치	뉴케어 찜감자	잡곡밥 아귀맑은탕 김치전 애호박새우젓볶음 오이양파무침 포기김치	두유 증편	잡곡밥 계란파국 짜장찜닭 참나물무침 궁채지 포기김치	올무차 카스텔라	잡곡밥 해물순두부찌개 베이컨아재볶음 돈고추장불고기 무나물 포기김치	뉴케어 후렌치파이,보이차
26		27		28		29		30		31	
아침(480kcal)	점심(536kcal)	아침(542kcal)	점심(501kcal)	아침(627kcal)	점심(657kcal)	아침(553kcal)	점심(425kcal)	아침(712kcal)	점심(523kcal)	아침(491.2kcal)	점심(532.9kcal)
잡곡밥 감자,양파된장국 콩치김치조림 새송이볶음 콘샐러드 포기김치	잡곡밥 버섯된장국 닭볶음탕 콩나물무침 비름고추장나물 포기김치	잡곡밥 미소장국 닭안심채소볶음 양배추샐러드 된장깻잎지 포기김치	잡곡밥 돈육김치찌개 계란말이 감자샐러드 알마늘장아찌 포기김치	잡곡밥 어묵국 카레 해물동그랑땡매운조림 비트무피클 포기김치	잡곡밥 콩나물국 돈사태수육/쌈장 두부찜/양념장 양파,고추간장절임 포기김치	잡곡밥 두부버섯탕 우엉조림 땅콩조림 깻잎나물 포기김치	잡채밥 들깨미역국 버섯소불고기 잡채 오이고추쌈장무침 포기김치	잡곡밥 배추닭국 연양식비빔불고기 우민씨오이볶음 상추겉절이 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 고등어구이 도토리묵김치무침 숙주나물 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 삼치조림 마늘총볶음 썩갓두부무침 포기김치	잡곡밥 콩나물국 주꾸미돼지고기볶음 스크램블에그 부추적채무침 포기김치
저녁(538kcal)	간식	저녁(503kcal)	간식	저녁(670kcal)	간식	저녁(511kcal)	간식	저녁(817kcal)	간식	저녁(623kcal)	간식
잡곡밥 게살계란탕 소고기두부조림 오이양파무침 배추나물 포기김치	두유 찜단호박	잡곡밥 청경채숙주국 멸치감자조림 청포묵김무침 취나물볶음 포기김치	올무차 삶은계란,식혜	잡곡밥 근대된장국 훈제오리부추볶음 애호박새우젓찜 무쫄지채무침 포기김치	뉴케어 햇바	잡곡밥 콩비지찌개 부추전 오징어무조림 참나물무침 포기김치	두유 스프,식빵	잡곡밥 참치생채소비빔밥 팽이된장국 치즈스틱 브로컬리숙회 포기김치	올무차 견과두유	잡곡밥 감자왕파국 닭강정 실곤약간장무침 시금치나물 포기김치	뉴케어 마가렛트,두유

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