

식단표

2026년 10월

재가장기요양기관 새론

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				다슬기국 돈육장조림 우엉강정 모듬쌈*맛장 잡곡밥 배추김치(또는물김치)	육개장 조기구이 온두부김무침 양상추흑깨샐러드 잡곡밥 배추김치(또는물김치)	두부탕국 산채비빔밥 계란지단채 볶음장 잡곡밥 배추김치(또는물김치)
저녁 식단				추어탕 죽순새우살볶음 도토리묵*맛장 콩나물무침 흑미밥 배추김치(또는물김치)	청국장찌개 탕평채 양파어묵볶음 단호박간장조림 흑미밥 배추김치(또는물김치)	들깨무채국 오리불고기 브로콜리무침 재래김구이 흑미밥 배추김치(또는물김치)
오전 간식				제철과일	제철과일	제철과일
오후 간식				삶은밤 계피차	단호박죽	찐빵 망고쥬스
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	미역국 닭도리탕 간자미비빔냉면 연근조림 잡곡밥 배추김치(또는물김치)	장어국 당면불고기전골 온두부볶은김치 상추쌈*맛장 잡곡밥 배추김치(또는물김치)	육개장 곤드레영양밥/맛장 갈치구이 시금치나물 잡곡밥 배추김치(또는물김치)	호박잎감자국 팔보채 숙갓나물 오이지무침 잡곡밥 배추김치(또는물김치)	잔치국수/맛장 호박볶음/숙주나물 오이*맛장 모닝고추무침 잡곡밥 배추김치(또는물김치)	두부탕국 카레라이스 콩나물무침 호박볶음 잡곡밥 배추김치(또는물김치)
저녁 식단	청국장찌개 돈육무장조림 감자볶음 양배추나물 흑미밥 배추김치(또는물김치)	오징어무국 메추리알곤약조림 명란젓호박볶음 도라지나물 흑미밥 배추김치(또는물김치)	동태국 순두부*맛장 양파소세지볶음 가지나물 흑미밥 배추김치(또는물김치)	김치무국 계란야채찜 브로콜리*맛장 숙주나물무침 흑미밥 배추김치(또는물김치)	유부팽이국 콩나물들깨찜 부들어묵조림 참나물무침 흑미밥 배추김치(또는물김치)	들깨무채국 오리불고기 브로콜리무침 재래김구이 흑미밥 배추김치(또는물김치)
오전 간식	제철과일	유산균음료	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
오후 간식	단호박찜 현미녹차	전복죽	찐빵 오미자차	찐밤 요구르트	녹두죽	보리빵 매실차

구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	아욱국 생선까스*탈탈S 토마토스파게티 시금치무침 잡곡밥 배추김치(또는물김치)	무소고기국 낙지볶음 우영곤약조림 온두부볶음김치 잡곡밥 배추김치(또는물김치)	다슬기국 오삼불고기 감자조림 양상추샐러드 잡곡밥 배추김치(또는물김치)	김치콩나물국 카레고기볶음 연근조림 모듬쌈*맛장 잡곡밥 배추김치(또는물김치)	미역국 김치등뼈찜 두부양념조림 썩갓나물 잡곡밥 배추김치(또는물김치)	두부탕국 산채비빔밥/맛장 계란지단채 시금치나물 잡곡밥 배추김치(또는물김치)
저녁 식단	동태탕 마파두부 계란푸딩 도라지나물 흑미밥 배추김치(또는물김치)	만두계란국 코다리조림 도토리묵*맛장 깨순멸치조림 흑미밥 배추김치(또는물김치)	장어국 가지볶음 맛살계란전 참나물두부무침 흑미밥 배추김치(또는물김치)	부대찌개 콩치무조림 부추에그스크램블 콩나물무침 흑미밥 배추김치(또는물김치)	청국장찌개 돈육무장조림 버섯비엔나볶음 치커리겉절이 흑미밥 배추김치(또는물김치)	누룽지탕 오리불고기 브로콜리무침 재래김구이 흑미밥 배추김치(또는물김치)
오전 간식	제철과일	유산균음료	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
오후 간식	찐고구마 우유또는두유	팔죽	썩떡 오렌지쥬스	주름감자튀김 커피	전복죽	보리빵 옥수수차
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	미역국 짜장고기볶음 고구마줄기나물 연근치커리샐러드 잡곡밥 배추김치(또는물김치)	시락이국 대구포전유어 낙지야채무침 콩나물 잡곡밥 배추김치(또는물김치)	장어국 코다리강정 마파두부 고구마줄기나물 잡곡밥 배추김치(또는물김치)	김치콩나물국 닭도리탕 우영강정 참나물무침 잡곡밥 배추김치(또는물김치)	육개장 유산슬 어린잎흑깨샐러드 미역줄기나물 잡곡밥 배추김치(또는물김치)	두부탕국 산채비빔밥/맛장 계란지단채 시금치나물 잡곡밥 배추김치(또는물김치)
저녁 식단	김치찌개 소시지계란전 단호박간장조림 마늘쫄면치볶음 흑미밥 배추김치(또는물김치)	오징어무국 알돈육장조림 도라지일미무침 숙주나물 흑미밥 배추김치(또는물김치)	순두부찌개 에그스크램블 브로콜리*맛장 부들어묵조림 흑미밥 배추김치(또는물김치)	동태국 탕평채 김두부무침 가지나물 흑미밥 배추김치(또는물김치)	청국장찌개 메추리알조림 새우젓호박나물 양배추쌈*맛장 흑미밥 배추김치(또는물김치)	누룽지탕 오리불고기 브로콜리무침 재래김구이 흑미밥 배추김치(또는물김치)
오전 간식	제철과일	유산균음료	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
오후 간식	찐고구마 현미녹차	녹두죽	쌀햇도그 오미자차	팥빵 요구르트	흑임자죽	찐만두 매실차

구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	우렁이된장국 카레고기볶음 툇나물두부무침 견취나물 잡곡밥 배추김치(또는물김치)	오징어무국 콩나물불고기 연근곤약조림 다슬기동초무침 잡곡밥 배추김치(또는물김치)	뼈다귀감자탕 고등어구이 마늘쫄면치볶음 썩갓나물 잡곡밥 배추김치(또는물김치)	오징어무국 콩나물불고기 해물콩나물찜 영양쌈*맛장 잡곡밥 배추김치(또는물김치)	순두부김치국 가자미구이 돈육알조림 참나물무침 잡곡밥 배추김치(또는물김치)	두부탕국 산채비빔밥 계란지단채 볶음장 잡곡밥 배추김치(또는물김치)
저녁 식단	장어국 두부계란구이 고구마줄기나물 도토리묵*맛장 흑미밥 배추김치(또는물김치)	닭곰탕 콩치살무조림 맛살야채볶음 콩나물무침 흑미밥 배추김치(또는물김치)	부대찌개 단호간장조림 브로콜리두부무침 맛살양배추볶음 흑미밥 배추김치(또는물김치)	미역국 김두부무침 참치살양파볶음 도라지나물 흑미밥 배추김치(또는물김치)	동태국 연두부계란푸딩 감자조림 탕평채 흑미밥 배추김치(또는물김치)	누룽지탕 오리불고기 김구이 브로콜리무침 흑미밥 배추김치(또는물김치)
오전 간식	제철과일	유산균음료	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
오후 간식	녹차쿠키 수정과	녹두죽	찐감자 우유또는두유	소고기야채죽	삶은땅콩 계피차	곶감 오렌지쥬스

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