

소망노인주간보호센터 2026년 10월 식단표(간식표)

					1(목) - 요플레	2(금) - 과일	3(토) - 저당두유
점심					혼합잡곡밥 바지락미역국 닭갈비 실곤약야채무침 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥 우거지된장국 아귀콩나물찜 토란대들깨볶음 도토리묵/양념장 배추김치	혼합잡곡밥 북어채무국 버섯소불고기 연근조림 콩나물무침 배추김치
저녁					혼합잡곡밥 콩가루배춧국 혼제오리부추무침 알감자조림 쪽파무침 배추김치	혼합잡곡밥 순두부찌개 오징어어묵볶음 브로콜리초장무침 무나물볶음 배추김치	
	4(일)	5(월) - 과일	6(화) - 요거트	7(수) - 과일	8(목) - 요구르트	9(금) - 과일	10(토) - 카스테라
점심	혼합잡곡밥 시금치된장국 돈육/쌈장 미역나물 미나리무생채 배추김치	혼합잡곡밥 소고기토란국 새우까스/콘마요소스 골뱅이무침 애호박볶음 배추김치	혼합잡곡밥 육개장 삼치무조림 해파리냉채 느타리버섯볶음 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국(반영) 안동찜닭 청포묵김무침 매콤콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 돈육팽이불고기 살사후싹리샐러드 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥 부대찌개 칠리새우볶음 볼어묵조림 고시래기무침 배추김치	혼합잡곡밥 사골우거지국 코다리강정 양상추황도샐러드 깻잎나물 배추김치
저녁		혼합잡곡밥 순두부맑은탕 백순대볶음 피쉬볼조림 참나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 오리불고기 들깨궁채나물 근대나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 사골만둣국 녹두전 아몬드멸치조림 오이나물 배추김치	혼합잡곡밥 두부김치국 닭봉조림 감자샐러드 비타민나물 배추김치	혼합잡곡밥 파송송계란국 닭안심파리조림 브로콜리아채볶음 마늘쫄간마늘지무침 배추김치	
	11(일)	12(월) - 과일	13(화) - 미숫가루	14(수) - 과일	15(목) - 식혜	16(금) - 과일	17(토) - 요거트
점심	혼합잡곡밥 도토리묵채국(온) 새우까스/콘마요소스 골뱅이무침 애호박볶음 배추김치	혼합잡곡밥 육개장 삼치무조림 해파리냉채 느타리버섯볶음 배추김치	혼합잡곡밥 어묵숙갓탕 안동찜닭 청포묵김무침 매콤콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 돈육팽이불고기 살사후싹리샐러드 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥 부대찌개 칠리새우볶음 볼어묵조림 고시래기무침 배추김치	혼합잡곡밥 사골우거지국 코다리강정 보코치니샐러드 깻잎나물 배추김치	혼합잡곡밥 순두부찌개 오삼불고기 계란찜 표고버섯볶음 배추김치
저녁		혼합잡곡밥 얼갈이된장국 오리불고기 들깨궁채나물 근대나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 사골만둣국 녹두전 아몬드멸치조림 오이볶음 배추김치	혼합잡곡밥 두부김치국 닭봉조림 감자샐러드 비타민나물 배추김치	혼합잡곡밥 파송송계란국 닭안심파리조림 브로콜리아채볶음 마늘쫄알마늘지 배추김치	혼합잡곡밥 단호박새우젓국 바비큐족찜 아몬드멸치볶음 청경채사과무침 배추김치	
	18(일)	19(월) - 과일	20(화) - 요거트	21(수) - 과일	22(목) - 크래커	23(금) - 과일	24(토) - 저당두유
점심	혼합잡곡밥 가쓰오유부장국 짜장소스 생선까스/타르소스 도라지오이무침 배추김치	혼합잡곡밥 순댓국 김치메밀전병 황도샐러드 오이고추된장무침 석박지	혼합잡곡밥 시금치된장국 콩나물불고기 오징어김치전 공심채나물 배추김치	혼합잡곡밥 동태찌개 야채고로케/케첩 계란장조림 파리고추무침 배추김치	혼합잡곡밥 감자고추장찌개 파인함박스테이크 베이컨호박볶음 흑임자샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 소고기표고찜 어묵피망볶음 고구마맛탕 배추김치	혼합잡곡밥 들깨버섯탕 닭갈비 메밀면야채무침 숙주나물무침 배추김치
저녁		혼합잡곡밥 오징어콩나물국 돈사태무조림 옛날소시지전/케첩 취나물볶음 배추김치	혼합잡곡밥 버섯두부맑은국 우삼겹배추찜 콩나물맛살냉채 무짬지무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기묵국 동그랑땡전 사색어묵볶음 가지양파볶음 배추김치	혼합잡곡밥 새우살계란국 갈치무조림 다시마채오이무침 두부숙갓무침 배추김치	혼합잡곡밥 유부근대된장국 고마두부소스 두부조림 마늘쫄맛살볶음 배추김치	
	25(일)	26(월) - 과일	27(화) - 요구르트	28(수) - 과일	29(목) - 저당두유	30(금) - 과일	31(토) - 쌀과자
점심	곤드레무밥/양념장 열무된장국 조기구이 미나리오징어초무침 김구이 배추김치	혼합잡곡밥 조갯살미역국 갈비찜 한식잡채 만다린샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 감자수제비국 제육볶음 상추/우렁쌈장 탕평채 배추김치	혼합잡곡밥 어묵무국 공치김치찜 연근흑임자무침 시래기된장지짐 배추김치	혼합잡곡밥 두부된장찌개 오리주물럭 알감자파리조림 마카로니콘샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 나가사키짬뽕국 닭볶음탕 메란볼어묵볶음 노각무침 배추김치	혼합잡곡밥 초당순두부국 돈육김치두루치기 민물새우무조림 콩나물무침 배추김치
저녁		혼합잡곡밥 팽이계란국 돈육하이라이스 볼어묵강정 부추오이무침 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게된장찌개 베이컨스크램블에그 진미채양배추무침 고들빼기무침 배추김치	혼합잡곡밥 북어감자국 오징어떡갈소스볶음 계란장조림 고시래기무침 배추김치	혼합잡곡밥 홍합무채국 야채고기말이구이 토란대들깨볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 팽이유부국 소고기가지볶음 단호박조림 양배추케요샐러드 배추김치	