식단표

2026년 10월

한국재가노인복지센터

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단					잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 아삭이고추된장무침 도토리묵무침 배추김치 (479.4kcal)	잡곡밥 시금치된장국 오삼불고기 콩나물무침 모듬쌈&쌈장 배추김치 (458kcal)	잡곡밥 무우채된장국 닭살피망조림 고구마순나물 브로콜리두부무침 배추김치 (642.1kcal)
저녁 식단					백미밥 순두부찌개 동태전/양념장 토란대나물 미역줄기볶음 배추김치 (582.5kcal)	백미밥 호박양팟국 연근조림 훈제오리구이&머스타드 부추양파무침 배추김치 (581kcal)	백미밥 근대된장국 죽붕어묵조림 마파두부 숙주나물 배추김치 (506.9kcal)
오전 간식					누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식					잔치국수	바나나	보리차 단호박찜
구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단		잡곡밥 아욱된장국 오리훈제채소볶음 양념깻잎지 늙은호박조림 배추김치 (493.5kcal)	잡곡밥 시래기된장국 돈육폭찹 꽃맛살샐러드 가지나물 배추김치 (562.9kcal)	짜장밥 짬뽕국 만두탕수&소스 단무지채무침 물김치 단배추 걷절이 (704.5kcal)	잡곡밥 호박고추장찌개 돈목살양파볶음 고사리볶음 양배추찜&쌈장 배추김치 (501.8kcal)	잡곡밥 들깨미역국 생선구이 콩나물 ,짠지나물 , 단배추나물 잡채 돈육불고기 (574.1kcal)	잡곡밥 호박잎된장국 낙지볶음 감자조림 시금치나물 배추김치 (487.5kcal)
저녁 식단		백미밥 육개장 꽁치무조림 느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치 (541.9kcal)	백미밥 설렁탕 해물동그랑땡전 감자채볶음 열무나물 배추김치 (618.4kcal)	백미밥 버섯된장국 닭갈비 올방개묵무침 호박잎나물 배추김치 (517.8kcal)	백미밥 쇠고기당면국 적어무조림 미나리숙주나물 맛살팽이버섯전 배추김치 (667.9kcal)	백미밥 아욱된장국 닭살볶음 토란대나물 오이무침 배추김치 (485kcal)	백미밥 부대찌개 떡갈비구이 탕평채 얼갈이나물 배추김치 (608.3kcal)
오전 간식		누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식		찐고구마	호박죽	어묵탕	주먹밥	떡, 케익	찐감자 두유

구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단		참치채소비빔밥 콩나물국 채소달걀찜 두부조림 배추김치 마카로니콘셀러드 (590.3kcal)	잡곡밥 시금치된장국 제육김치볶음 콩나물무침 상추겉절이 배추김치 (507.2kcal)	백미밥 감자맑은국 오징어굴소스볶음 숙주나물 늙은호박조림 배추김치 (597.6kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 돈육통마늘볶음 고사리나물 상추쌈&쌈장 배추김치 (579.1kcal)	잡곡밥 오징어무국 소고기가지볶음 취나물무침 배추김치 브로콜리숙회 (543.3kcal)	잡곡밥 아욱된장국 사각어묵볶음 돈사태찜 부추양파무침 배추김치 (557.4kcal)
저녁 식단		백미밥 근대된장국 오리불고기 애호박나물 부추양파무침 배추김치 (492.4kcal)	백미밥2/3 감자들깨국 삼치무조림 쑥갓두부무침 구이김&양념장 배추김치 (510.8kcal)	백미밥 순두부찌개 떡갈비구이 열무된장나물 도토리묵무침 배추김치 (541.3kcal)	백미밥 콩나물국 코다리엿장조림 새송이버섯볶음 얼갈이겉절이 배추김치 (562.6kcal)	백미밥 사골우거지국 닭볶음탕 잔멸치볶음 청경채나물 배추김치 (520.2kcal)	백미밥 소고기뭇국 가자미카레구이 도라지볶음 느타리버섯볶음 배추김치 (574.2kcal)
오전 간식		누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식		깨죽	잔치국수	제철과일	물만두,양념장	녹차 고구마맛탕	우유 소보로빵
구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단		잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 맛살팽이버섯볶음 청경채무침 배추김치 (580.5kcal)	잡곡밥 순두부찌개 돈맥적구이 고구마순나물 치커리유자무침 배추김치 (590.5kcal)	버섯영양밥*양념장 유부된장국 낙지볶음 양념깻잎지무침 배추김치 요구르트 (584.1kcal)	잡곡밥 근대된장국 사각어묵볶음 단호박해물찜 양배추나물 배추김치 (483kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 닭살굴소스조림 숙주나물 미역줄기볶음 배추김치 (497.8kcal)	잡곡밥 홍합살뭇국 베이컨스크램블에그 청경채나물 잔멸치볶음 배추김치 (553.9kcal)
저녁 식단		백미밥 근대된장국 삼치양념찜 마늘종베이컨볶음 애호박나물 배추김치 (549.3kcal)	백미밥 모듬어묵국 훈제오리채소무침 미니새송이버섯조림 무초절임 배추김치 (589.3kcal)	백미밥 황태채뭇국 쇠고기숙주볶음 가지나물 아욱된장무침 배추김치 (551kcal)	백미밥 부대찌개 동태전/양념장 부추콩가루찜 도토리묵무침 배추김치 (608.2kcal)	백미밥 시금치된장국 적어구이 건파래자반 애호박새우젓볶음 배추김치 (479kcal)	백미밥 청국장찌개 돈육김치찜 토란대들깨볶음 고사리나물 배추김치 (590.4kcal)
오전 간식		누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식		우유 햄치즈샌드위치	꼬마김밥/보리차	수제비	떡볶이	보리차 수수부꾸미	오뎅탕

구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단		잡곡밥 육개장 고등어구이 새송이버섯볶음 고구마순나물 배추김치 (591.3kcal)	잡곡밥 맑은된장국 닭볶음탕 우엉채볶음 오이무침 배추김치 (532.1kcal)	잡곡밥 두부새우젓국 너비아니구이 볼어묵조림 양념깻잎지 배추김치 (625.2kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈삼겹수육 부추무생채 상추쌈&쌈장 배추김치 (592.5kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 오징어볶음 호박잎나물 도토리묵무침 배추김치 (514.2kcal)	잡곡밥 버섯된장국 훈제오리구이&머스타드소스 청경채겉절이 마늘종맛살볶음 배추김치 (559.3kcal)
저녁 식단		백미밥 우거지된장국 오리주물럭 상추겉절이 늙은호박조림 배추김치 (534.6kcal)	백미밥 참치김치찌개 채소달걀찜 궁중떡볶이 얼갈이나물 배추김치 (580.6kcal)	백미밥 아욱된장국 삼치데리야끼구이 도라지무침 취나물볶음 배추김치 (508.6kcal)	백미밥 들깨미역국 코다리양념찜 표고버섯볶음 배추김치 브로콜리숙회+초고추장 (474kcal)	백미밥 청국장찌개 오향장육 천사채샐러드 시금치나물 배추김치 (549.5kcal)	백미밥 순살감자탕 치즈달걀말이 애호박볶음 토란대나물 배추김치 (576kcal)
오전 간식		누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
오후 간식		우유 프렌치토스트	둥굴레차 증편	찐계란 우유	보리차 찐고구마	주먹밥	통밀쿠키 수정과

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 원산지 표시 : < 원산지 안내 >
쌀, 누룽지 : 국내산, 귀리 : 캐나다, 보리 : 미국, 현미, 흑미, 수수 : 국내산, 기장 : 중국산
김치 : 배추(국내산)/고추가루(국산),
두부 : 외국산,
돼지고기(불고기,찌개,채,민찌)국내산, 닭고기(다리살,가슴살,윙) : 국내산, 소고기(불고기) : 호주산, 소고기(국거리) : 국내산, 오리고기 : 국내산,
낙지, 쭈꾸미 : 베트남산, 오징어 : 페루, 가자미 :러시아, 동태 : 미국산, 삼치 : 국산, 고등어 : 노르웨이
생선까스 : 네덜란드
※ * 식자재 수급현황에 따라 변동 될 수 있습니다.
* 우리 센터의 국의 염도는 평균 0.7%입니다.
* 돼지고기, 소고기(육류)의 대체식은 두부, 계란, 생선 등으로 제공 되고 있습니다.