

식단표

2026년 10월

사)제주예심 소망노인복지센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				잡곡밥 유부국 순대볶음 미역줄기볶음 배추무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯된장국 다진소고기메추리알 조림 김치전 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국(대체: 맑은미역국) 제육볶음 느타리버섯볶음 상추&쌈장 배추김치
오전 간식				게살죽	새우살죽	땅콩죽
오후 간식				찐감자, 식혜	크리스피롤, 두유 (대체: 카스테라)	마들렌, 현미차
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	잡곡밥 배추콩국 훈제오리볶음 무들깨볶음 숙주무침 배추김치	잡곡밥 호박된장국 돈육김치볶음 온두부&양념장 미역초무침 배추김치	잡곡밥 콩나물된장국 생선까스&소스 연근조림 실곤약무침 배추김치	잡곡밥 계란파국 소고기당면볶음 감자조림 부추무침 배추김치	잡곡밥 물만둣국 고등어조림 늪은호박나물 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥 양배추된장국 닭볶음탕(대체:계란 후라이) 어묵볶음 청경채무침 배추김치
오전 간식	두유죽	옥수수죽	녹두죽	양송이스프	흰죽	바지락살죽
오후 간식	단호박찜, 주스	부추야채전, 옥수수 차	잼샌드위치, 요구르 트	김가루주먹밥, 보리 차	카스타드, 메밀차	마가렛, 떠먹는요 거트
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	잡곡밥 얼갈이된장국 가지미구이 건취나물볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 청경채된장국 소고기두부조림 명엽채조림 툇무침 배추김치	잡곡밥 부추장국 돈육카레소스 고로케&케첩 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥 어묵국 오리불고기 새송이버섯볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부된장국 돼지고기장조림 감자채볶음 배추무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 해물완자전 가지볶음 청포도김가루무침 배추김치
오전 간식	누룽지죽	호박죽	닭죽(대체:흰죽)	참치죽	흑임자죽	흰죽
오후 간식	맛살야채전, 현미차	찐감자, 식혜	찐빵, 루이보스차	멸치국수	꿀호떡, 두유	후레시베리, 요구르 트
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	잡곡밥 복엇국 닭갈비(대체:온두부 &양념장) 호박볶음 숙주무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 돼지고기야채볶음 고사리나물 상추&쌈장 배추김치	잡곡밥 감자양파국 훈제오리볶음 멸치아몬드볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 미역된장국 버섯소불고기 볼어묵감자조림 오이나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 코다리조림 늪은호박전 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 사골떡국 두부엿장조림 분홍소세지계란볶음 얼갈이무침 배추김치
오전 간식	두유죽	소고기죽	흰죽	두부죽	들깨죽	크림스프
오후 간식	김가루주먹밥, 메밀 차	삶은계란, 식혜	모닝빵&딸기잼, 요구 르트	찐감자, 옥수수차	오곡쿠키, 마시는요 거트	밤양갱, 보리차

구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	잡곡밥 얼갈이된장국 소고기장조림 가지볶음 오이상추무침 배추김치	잡곡밥 유부된장국 콩나물불고기 곤약무조림 양배추찜&쌈장 배추김치	잡곡밥 계란파국 돈육자장소스 군만두 단무지무침 배추김치	잡곡밥 무채된장국 닭데리야끼조림(대 체:스크램블에그) 밥새우마늘쫄볶음 부추무침 배추김치	잡곡밥 들깨수제비국 동태전 연두부찜&양념장 청경채무침 배추김치	잡곡밥 콩나물맑은국 오리불고기 도토리묵김치무침 배추무침 배추김치
오전 간식	미역죽	참깨죽	홍합살죽(대체:흰죽)	표고버섯죽	타락죽	계란죽
오후 간식	쫄면, 식혜	사골라면	크리스피롤, 떠먹는 요거트	김치전, 현미차	바나나빵, 두유	카스타드, 요거트

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

※ ▶ 잡곡밥은 백미밥으로 변경 가능합니다. / 배추김치는 김치류로 변경가능합니다.

▶ 상기 식단은 식자재 수급

상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.