

2026년 10월 동구인지재활주간보호센터 식단표

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단					잡곡밥 건새우콩나물국 훈제오리구이&머스 타드S 파리고추양념찜 부추당근무침 배추김치 (519kcal)	잡곡밥 아욱된장국 순살삼치구이 어묵채소볶음 양상추유자청샐러드 배추김치 (539kcal)	잡곡밥 다슬기국 쇠고기당면볶음 늪은호박전 상추양파겉절이 배추김치 (591kcal)
저녁 식단					백미밥 시래기국 주꾸미채소볶음 꽃맛샐러드 청경채나물 깍두기 (538kcal)	백미밥 참치김치찌개 채소달걀말이 감자채볶음 오이무침 깍두기 (690kcal)	백미밥 도토리묵국 닭갈비 명엽채조림 깻잎나물 배추김치 (647kcal)
오전 간식					죽형)들깨죽(225kcal)	죽형)전복죽(173kcal)	죽형)팔죽(290kcal)
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 순두부찌개 돼지고기채소볶음 도라지나물 부추적채무침 배추김치 (576kcal)	잡곡밥 백짬뽕국 채소짜장소스 깐쇼새우 단무지무침 배추김치 (786kcal)	잡곡밥 사골곰탕&소면 채소달걀말이 고구마줄기볶음 쪽파김가루무침 배추김치 (697kcal)	잡곡밥 두부된장국 쇠불고기 양배추숙쌈 참나물무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 알곤이탕 오리로스구이 느타리버섯볶음 상추양파겉절이 배추김치 (486kcal)	잡곡밥 들깨미역국 순살고갈비구이 어묵잡채 가지나물 배추김치 (837kcal)	잡곡밥 바지락된장찌개 두부양념조림 늪은호박전 근대나물 배추김치 (645kcal)
저녁 식단		백미밥 추어탕 두부구이&양념장 우엉채조림 오이무침 배추김치 (531kcal)	백미밥 황태국 돼지고기김치찜 시금치나물 연근조림 깍두기 (552kcal)	백미밥 부대찌개 새우살채소볶음 청경채나물 마카로니샐러드 깍두기 (600kcal)	백미밥 무채국 달걀장조림 참치채소볶음 청포묵쪽파무침 배추김치 (630kcal)	백미밥 다슬기국 쇠고기채소볶음 지리멸치조림 비름나물 갓김치 (541kcal)	백미밥 콩나물국 닭볶음탕 맛살채소볶음 브로콜리숙회&초 고추장 배추김치 (614kcal)
오전 간식	일반)마시는딸기 요거트(128kcal)	죽형)병아리콩죽(220kcal)	죽형)참깨죽(221kcal)	죽형)채소죽(161kcal)	죽형)김치콩나물 죽(158kcal)	죽형)흑임자죽(226kcal)	죽형)녹두죽(207kcal)
구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	잡곡밥 돼지찌개 새우살굴소스볶음 오이나물 취나물된장무침 깍두기 (651kcal)	잡곡밥 미니어묵우동 채소카레소스 함박스테이크채 소조림 단무지무침 배추김치 (753kcal)	잡곡밥 청국장찌개 쇠불고기 숙갓두부무침 사과부추겉절이 배추김치 (596kcal)	잡곡밥 꽃게탕 훈제오리구이&머스 트드S 진미채무침 양파장아찌 배추김치 (579kcal)	잡곡밥 사골시래기국 순살고갈비구이 버섯잡채 마늘고추장무침 깍두기 (833kcal)	잡곡밥 왕만두국 콩나물두부지짐 이 양배추나물 오이지무침 깍두기 (615kcal)	잡곡밥 닭개장 해물파전 느타리버섯볶음 파리고추양념찜 갓김치 (611kcal)
저녁 식단		백미밥 북어국 순살안동찜닭 들깨무나물 참나물무침 배추김치 (593kcal)	백미밥 닭곰탕 순대채소볶음 애호박나물 연근흑임자소스 무침 깍두기 (677kcal)	백미밥 연두부찌개 새우살숙주볶음 도토리묵&양념장 미역초무침 배추김치 (493kcal)	백미밥 모듬어묵국 해물완자채소볶음 병아리콩조림 가지양념무침 갓김치 (717kcal)	백미밥 들깨무채국 순살치킨&양념치킨소스 크래미겨자무침 시금치나물 배추김치 (686kcal)	백미밥 순살동태탕 채소달걀말이 청경채나물 양념깻잎지 배추김치 (572kcal)
오전 간식	일반)검은콩두유 (172kcal)	죽형)채소죽(161kcal)	죽형)땅콩죽(180kcal)	죽형)감자죽(175kcal)	죽형)팔죽(290kcal)	죽형)누룽지죽(147kcal)	죽형)미역죽(161kcal)

※ 경산시사회복지급식관리지원센터 제공 식단표 (식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.)

2026년 10월 동구인지재활주간보호센터 식단표

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 콩나물국 닭살구이 새우살채소볶음 부추양파무침 배추김치 (504kcal)	잡곡밥 매콤어묵국 쇠불고기 양배추숙쌈 아삭이고추된장 무침 갓김치 (570kcal)	잡곡밥 달걀누룽지탕 해물곰소스볶음 브로콜리숙회&초 고추장 근대나물 배추김치 (680kcal)	잡곡밥 다슬기국 순살돼지갈비찜 숙주나물 마늘고추장무침 배추김치 (581kcal)	잡곡밥 순살갈비탕 두부두루치기 배추전 쪽파김가루무침 깍두기 (824kcal)	잡곡밥 추어탕 떡갈비구이 우엉잡채 사과오이무침 갓김치 (706kcal)	잡곡밥 순두부찌개 늪은호박순살고 등어조림 들기름묵은지볶 음 썩갓된장무침 깍두기 (583kcal)
저녁 식단		백미밥 돼지찌개 채소달걀말이 도라지나물 미역초무침 배추김치 (668kcal)	백미밥 참치김치찌개 두부구이&양념장 감자조림 오이무침 깍두기 (592kcal)	백미밥 닭곰탕 가자미카레구이 취나물무침 도토리묵채소무 침 갓김치 (645kcal)	백미밥 애호박국 오리주물럭 맛살채소볶음 고구마줄기나물 배추김치 (597kcal)	백미밥 강된장찌개 오징어채소볶음 어묵조림 시금치나물 깍두기 (534kcal)	백미밥 굴미역국 달걀장조림 깻잎나물 실곤약채소무침 배추김치 (506kcal)
오전 간식	일반)카스테라& 보리차(230kcal)	죽형)옥수수죽(1 76kcal)	죽형)단호박죽(9 8kcal)	죽형)들깨죽(225 kcal)	죽형)복어죽(173 kcal)	죽형)채소죽(161 kcal)	죽형)호두죽(237 kcal)

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 추어탕 쇠고기채소찜 시금치나물 양파초절임 배추김치 (602kcal)	잡곡밥 청국장찌개 순살갈치구이 파리고추양념찜 상추파채겉절이 배추김치 (490kcal)	잡곡밥 홍합살짬뽕국 탕수육소스범벅 우엉조림 단무지무침 배추김치 (732kcal)	잡곡밥 육개장 순살고등어조림 느타리버섯볶음 도라지나물 갓김치 (581kcal)	잡곡밥 닭곰탕 두부양념조림 취나물무침 아삭이고추된장 무침 배추김치 (586kcal)	잡곡밥 왕만두국 주꾸미양념볶음 실곤약채소무침 깻잎무쌈 배추김치 (633kcal)	잡곡밥 해물탕 달걀매추리알장 조림 청경채나물 마늘고추장무침 배추김치 (485kcal)
저녁 식단		백미밥 순살감자탕 파프리카달걀찜 한식잡채 새송이버섯나물 갓김치 (629kcal)	백미밥 도토리묵국 쇠불고기 맛살채소볶음 양상추사과무침 배추김치 (697kcal)	백미밥 콩비지찌개 훈제오리구이&머 스타드S 고구마줄기볶음 부추양파무침 배추김치 (552kcal)	백미밥 들깨미역국 고추장돼지불고 기 지리멸치조림 얼갈이겉절이 깍두기 (675kcal)	백미밥 참치김치찌개 닭갈비 고구마채전 오이탕탕이 깍두기 (782kcal)	백미밥 다슬기된장국 마파두부 시금치나물 연근흑임자소스 무침 갓김치 (558kcal)
오전 간식	일반)검은콩두유 (172kcal)	죽형)미역죽(161 kcal)	죽형)김치콩나물 죽(158kcal)	죽형)녹두죽(207 kcal)	죽형)땅콩죽(180 kcal)	죽형)참깨죽(221 kcal)	죽형)누룽지죽(1 47kcal)

※ 경산시사회복지급식관리지원센터 제공 식단표 (식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.)