

식단표

2026년 10월

인천중구주간보호센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단				시니어 케어죽	시니어 케어죽	시니어 케어죽
점심 식단				백미밥/잡곡밥 우거지된장국 제육볶음 건새우무조림 청경채무침 배추김치 (765kcal)	백미밥/잡곡밥 콩나물국 생선튀김 후랑크소세지야채볶음 미역초무침 배추김치 (710kcal)	백미밥/잡곡밥 된장찌개 소고기샤브샤브 가지볶음 무생채 배추김치 (725kcal)
저녁 식단				백미밥/잡곡밥 닭곰탕 해물동그랑땡전 감자채볶음 미니새송이버섯볶음 배추김치 (677kcal)	백미밥/잡곡밥 계란파국 돈채야채볶음 청포묵무침 숙주나물 배추김치 (735kcal)	백미밥/잡곡밥 미역국 닭안심야채볶음 맛살그린빈스볶음 부추겉절이 배추김치 (760kcal)
오전 간식				커피/울무차/ 유자차	커피/울무차/ 유자차	커피/울무차/ 유자차
오후 간식				요플레	한입핫도그	미니약과 두유
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
아침 식단	시니어 케어죽	시니어 케어죽	시니어 케어죽	시니어 케어죽	시니어 케어죽	시니어 케어죽
점심 식단	백미밥/잡곡밥 아욱국 양념갈비맛불고기 호박볶음 청포묵무침 배추김치 (725kcal)	백미밥/잡곡밥 닭곰탕 오색전 한식잡채 열무열갈이된장무침 배추김치 (675kcal)	백미밥/잡곡밥 청국장찌개 춘천닭갈비 두부구이 숙주나물 배추김치 (721kcal)	백미밥/잡곡밥 해물무국 짜장 미트볼탕수 청경채겉절이 배추김치 (760kcal)	백미밥/잡곡밥 미역국 코다리조림 목이버섯볶음 구이김 배추김치 (720kcal)	백미밥/잡곡밥 팽이버섯국 돈불고기 계란찜 양배추찜&쌈장 배추김치 (615kcal)
저녁 식단	백미밥/잡곡밥 황태무국 함박스테이크 느타리버섯나물 마늘쫄무침 배추김치 (712kcal)	백미밥/잡곡밥 순두부백탕 소고기야채볶음 계란장조림 마카로니샐러드 배추김치 (740kcal)	백미밥/잡곡밥 콩나물국 제육볶음 무나물 생깻잎지 배추김치 (735kcal)	백미밥/잡곡밥 어묵국 데리야끼닭조림 연두부&양념장 미역초무침 배추김치 (715kcal)	백미밥/잡곡밥 호박새우젓국 훈제오리야채볶음 멸치볶음 부추양배추무침 배추김치 (725kcal)	백미밥/잡곡밥 사골우거지국 마파두부 불어묵조림 도라지볶음 배추김치 (760kcal)
오전 간식	커피/울무차/ 유자차	커피/울무차/ 유자차	커피/울무차/ 유자차	커피/울무차/ 유자차	커피/울무차/ 유자차	커피/울무차/ 유자차
오후 간식	비피더스	기정떡 보리차	배	크림빵 우유	미니붕어빵	카스타드 토마토주스

구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
아침 식단	시니어 케어죽	시니어 케어죽	시니어 케어죽	시니어 케어죽	시니어 케어죽	시니어 케어죽
점심 식단	백미밥/잡곡밥 시금치된장국 안동찜닭 두부조림 콩나물무침 배추김치 (745kcal)	백미밥/잡곡밥 얼갈이된장국 생선까스 <small>브로콜리비엔나야채볶음</small> 치커리무침 배추김치 (721kcal)	백미밥/잡곡밥 콩나물국 돈채야채볶음 가지볶음 실곤약오리엔탈무침 배추김치 (715kcal)	백미밥/잡곡밥 두부호박찌개 닭볶음탕 시래기된장나물 오이무침 배추김치 (745kcal)	백미밥/잡곡밥 계란파국 모듬장조림 건새우마늘쫀볶음 청경채겉절이 배추김치 (710kcal)	백미밥/잡곡밥 순두부국 훈제오리야채볶음 그린빈스맛살볶음 양배추부추무침 배추김치 (740kcal)
저녁 식단	백미밥/잡곡밥 미역국 제육볶음 치킨너겟 천사채샐러드 배추김치 (720kcal)	백미밥/잡곡밥 소고기무국 버섯덮밥 감자조림 무생채 배추김치 (680kcal)	백미밥/잡곡밥 비지찌개 너비아니구이 한식잡채 삼색나물 배추김치 (715kcal)	백미밥/잡곡밥 해물무국 돈불고기 두부구이 <small>아삭이고추된장무침</small> 배추김치 (745kcal)	백미밥/잡곡밥 어묵국 해물동그랑땡전 청포묵무침 얼갈이된장나물 배추김치 (705kcal)	백미밥/잡곡밥 우거지된장국 닭갈비 멸치볶음 콩나물무침 배추김치 (735kcal)
오전 간식	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차
오후 간식	오피레	구운계란 등글레차	사과	시리얼 우유	쌀강정 보리차	마가렛트
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
아침 식단	시니어 케어죽	시니어 케어죽	시니어 케어죽	시니어 케어죽	시니어 케어죽	시니어 케어죽
점심 식단	백미밥/잡곡밥 북어콩나물국 제육볶음 계란장조림 새콤오이무침 배추김치 (740kcal)	백미밥/잡곡밥 해물무국 닭고구마조림 가지볶음 마카로니샐러드 배추김치 (729kcal)	백미밥/잡곡밥 배추된장국 생선튀김 호박볶음 얼갈이나물 배추김치 (730kcal)	백미밥/잡곡밥 사골우거지국 카레 옛날소세지전 브로콜리맛살볶음 배추김치 (740kcal)	백미밥/잡곡밥 계란파국 닭안심야채볶음 버섯볶음 치커리무침 배추김치 (755kcal)	백미밥/잡곡밥 미역국 우삼겹숙주볶음 멸치마늘쫀볶음 부추겉절이 배추김치 (768kcal)
저녁 식단	백미밥/잡곡밥 미역국 떡갈비아채볶음 두부조림 청포묵무침 배추김치 (710kcal)	백미밥/잡곡밥 유부장국 <small>양념갈비맛</small> 불고기 건새우무조림 청경채무침 배추김치 (730kcal)	백미밥/잡곡밥 버섯들깨국 메추리알장조림 도토리묵무침 양배추무침 배추김치 (710kcal)	백미밥/잡곡밥 닭곰탕 계란찜 한식잡채 콩나물무침 배추김치 (695kcal)	백미밥/잡곡밥 황태해장국 고기완자전 감자채볶음 오이무침 배추김치 (715kcal)	백미밥/잡곡밥 열무된장국 돈육파리고추장조림 시금치나물 무생채 배추김치 (733kcal)
오전 간식	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차
오후 간식	비피더스	양갱 보리차	감	밤만쥬 우유	모닝빵 딸기잼	미니약과 식혜

구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
아침 식단	시니어 케어죽	시니어 케어죽	시니어 케어죽	시니어 케어죽	시니어 케어죽	시니어 케어죽
점심 식단	백미밥/잡곡밥 팽이버섯유부장국 훈제오리아채볶음 콩나물무침 깻잎지 배추김치 (740kcal)	백미밥/잡곡밥 미역국 깻잎제육볶음 청포묵무침 마카로니샐러드 배추김치 (750kcal)	백미밥/잡곡밥 어묵국 소고기샤브샤브 계란장조림 마늘쫀무침 배추김치 (720kcal)	백미밥/잡곡밥 우거지된장국 간장불고기 건새우무조림 치커리아채무침 배추김치 (750kcal)	백미밥/잡곡밥 건새우아육국 동그랑땡전 한식잡채 청경채겉절이 배추김치 (715kcal)	백미밥/잡곡밥 다시마무국 돈채야채볶음 그린빈스 맛살볶음 도토리묵야채무침 배추김치 (705kcal)
저녁 식단	백미밥/잡곡밥 순두부국 닭다리살데리야끼볶음 새우젓호박볶음 미역초무침 배추김치 (715kcal)	백미밥/잡곡밥 소고기무국 떡산적구이 호박볶음 실곤약오리엔탈야채무침 배추김치 (697kcal)	백미밥/잡곡밥 북어국 찜닭 두부구이 시래기된장지짐 배추김치 (731kcal)	백미밥/잡곡밥 콩나물국 마파두부 오색전 무생채 배추김치 (685kcal)	백미밥/잡곡밥 미역국 제육볶음 숙주나물 오이야채무침 배추김치 (726kcal)	백미밥/잡곡밥 청국장찌개 치킨너겟 가지볶음 얼갈이무침 배추김치 (705kcal)
오전 간식	커피/울무차/ 유자차	커피/울무차/ 유자차	커피/울무차/ 유자차	커피/울무차/ 유자차	커피/울무차/ 유자차	커피/울무차/ 유자차
오후 간식	요플레	쌀과자	포도	카스테라 보리차	검은콩두유	크리스피롤 요구르트