



2026년 10월 식단표<우리돌봄주간보호센터>



구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				흰쌀밥/잡곡밥 느타리들깨탕 돼지고기간강불고기 가지나물 콩나물무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 배추된장국 가자미구이 애호박나물 실곤약야채무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 건홍합미역국 닭가슴살야채볶음 청포묵무침 양배추무침 배추김치
저녁 식단				흰쌀밥/잡곡밥 사골곰탕 두부조림 맛김자반 얼갈이된장무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 아욱건새우된장국 돈육무장조림 마카로니옥수수샐러드 청경채나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 두부된장국 소고기버섯불고기 우영당근조림 숙주나물무침 배추김치
오전 간식				단호박, 두유	콘플레이크, 우유	떡, 베지밀
오후 간식				과일(포도)	과일(배)	과일(사과)
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 우거지된장국 훈제오리볶음 새송이버섯볶음 부추양파무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 두부찌개 소불고기 우영조림 콩나물무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 감자두부된장국 닭가슴살볶음탕 치커리양파유자청소스 청경채나물무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 물만두국 제육볶음 마늘쫄고추장무침 얼갈이된장지짐 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 미소된장국 임연수구이 무생채무침 가지나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 황태파달갈국 닭가슴살야채볶음 마카로니옥수수샐러드 숙주배무침 배추김치
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 소고기무국 돈까스 오징어젓갈무침 오이부추무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 계란국 돈육애호박볶음 간강깻잎 느타리볶음 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 맑은순두부탕 제육볶음 연근조림 도시락김 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 배추된장국 새송이메추리알장조림 고구마샐러드 애호박나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 시금치콩나물국 돈육가지볶음 깻잎김치 해초샐러드 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 얼갈이된장국 메추리알무장조림 느타리야채볶음 우거지나물 배추김치
오전 간식	콩설기떡, 보리차	빵, 두유	고구마, 보리차	떡, 옥수수차	콘플레이크, 우유	훈제란, 베지밀
오후 간식	과일(배)	과일(귤)	과일(키위)	과일(샤인머스켓)	과일(복숭아)	과일(사과)
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 열무된장국 닭가슴살죽순볶음 냉이나물 코울슬로 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 알탕 하이라이스 부추전 실곤약야채무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 제육볶음 브로콜리맛살샐러드 양배추볶음 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 얼갈이된장국 소고기청경채볶음 애호박나물 무생채 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 건홍합미역국 가자미구이 궁채나물 곰피@양념장 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 소고기콩나물국 훈제오리야채볶음 마늘쪽간장조림 얼갈이된장무침 배추김치
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 사골배추국 돈다짐두부조림 건새우마늘쫄볶음 도라지나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 소버섯불고기 오이양파무침 연근조림 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 황태미역국 마파두부 숙주야채무침 깻잎무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 오징어무국 돈사태메추리알장조림 목이버섯나물 얼갈이들깨무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 배추콩국 닭가슴살간장조림 단호박샐러드 가지나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 애호박새우젓국 돈민찌두부조림 양배추쌈@쌈장 연근샐러드 배추김치
오전 간식	떡, 보리차	빵, 두유	고구마, 동굴레차	기장떡	밤만쥬, 우유	찐계란, 두유
오후 간식	과일(토마토, 감)	과일(귤)	과일(키위)	과일(포도)	과일(배)	과일(사과)

구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 애호박두부된장국 버섯돼지불고기 양배추쌈 부추양파무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 호아태무국 닭볶음탕 마카로니옥수수샐러드 마늘쫄고추장무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 배추콩국 카레라이스 김치전 실곤약야채무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 팽이미소된장국 훈제오리볶음 콩나물무침 애호박건새우볶음 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 아욱국 임연수구이 브로콜리맛살샐러드 청경채나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 홍합미역국 마파두부 단호박조림 시금치나물 배추김치
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 팽이달걀국 메추리알무조림 감자샐러드 깻잎무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 소고기미역국 두부강정 가지나물 토트무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 돼지고기청경채볶음 감자조림 시금치나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 해물버섯탕 두부양념조림 미역줄기볶음 양배추당근볶음 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 소고기숙주볶음 연근조림 새송이야채볶음 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 콩비지찌개 돼지고기양배추볶음 마늘쫄간장조림 오징어젓갈무침 배추김치
오전 간식	떡, 보리차	빵, 두유	고구마, 보리차	콩설기, 옥수수차	단팃빵, 우유	찐계란, 두유
오후 간식	과일(메론)	과일(사과)	과일(키위)	과일(포도)	과일(배)	과일(귤)
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물새우젓국 제육양배추볶음 고구마야채샐러드 해초무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 열무들깨국된장국 닭가슴살청경채볶음 애호박나물 천사채양배추샐러드 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 계락국 짜장밥 단무지채무침 연근샐러드 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 얼갈이된장국 돈사태단호박조림 마늘쫄고추장무침 열무들깨된장지짐 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 새우젓애호박국 가자미구이 천사채양배추샐러드 우영조림 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 소고기미역국 닭볶음탕 양배추볶음 도라지나물 배추김치
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 배추된장국 메추리알무조림 느타리버섯볶음 얼갈이된장무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 썩갠어묵국 참치두부조림 깻잎무침 가지굴소스볶음 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 순두부국 버섯불고기 오이고추된장무침 양배추당근볶음 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 건새우미역국 소불고기 미나리무침 콩나물오이무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 유부된장국 훈제오리볶음 시금치나물 깻잎무침 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 해물버섯탕 돈육메추리알장조림 유채나물무침 고사리나물 배추김치
오전 간식	콩설기, 동굴레차	빵, 두유	고구마, 보리차	핫도그, 우유	기장떡, 옥수수차	훈제란, 두유
오후 간식	과일(바나나)	과일(사과)	과일(메론)	과일(포도)	과일(수박)	과일(귤)

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

※ (주)동행 제공 식단표