

2026년 10월 식단표 (사랑방노인종합복지센터)

일자/요일	(월)	(화)	(수)	1(목)	2(금)	3(토)
점심				잡곡밥 맑은콩나물국 청파래오징어까스&타르타르소스 맛살오이냉채 깻순나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 안동찜닭 매콤어묵볶음 유채나물 배추김치	잡곡밥 닭가슴살살미역국 오삼불고기 가지새송이굴소스볶음 청경채쌈장나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)				534	523	538
저녁				잡곡밥 된장찌개 숯불향간장불고기 미역줄기팽이볶음 양배추쌈&삼장 배추김치	잡곡밥 소고기무국 콩치김치조림 올방개묵김가루무침 참나물오렌지유자생채 배추김치	잡곡밥 감자옹심이국 후랑크소세지야채볶음 무도라지볶음 시금치나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)				550	545	524
오전간식				콩가루야채죽	비피더스	옥수수크림스프
오후간식				호박찹쌀약과	롤케익빵	바람떡
					차	
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
점심	잡곡밥 1/2 북어무계란국 돈육카레라이스 통등심돈까스&소스 마늘쫀고추장무침 배추김치	잡곡밥 동태매운탕 훈제오리야채볶음 실곤약야채초무침 배추숙된장무침 배추김치	잡곡밥 버섯샤브맑은탕 매콤돈사태찜 콩나물삼색냉채 썩갓두부무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 김치전 연두부&양념장 유채나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 코다리무조림 베이컨양배추볶음 비름나물 배추김치	잡곡밥 매콤어묵썩갓국 돈사태찜 건새우마늘쫀볶음 숙주오이나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	579	595	528	540	565	550
저녁	잡곡밥 열무된장국 삼치감자조림 애호박새우젓볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 초당순두부&양념장 소불고기 컬리플라워맛살볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 야채달걀말이 감자채당근볶음 미역오이초무침 배추김치	잡곡밥 건새우아육된장국 돈민찌두부조림 숙주유부나물 느타리청경채나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 제육볶음 가지양파볶음 아삭이고추쌈장무침 배추김치	잡곡밥 꽃게된장찌개 옛날소시지전&케첩 매콤감자조림 참나물무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	524	516	544	565	536	529
오전간식	삶은계란 요구르트	참깨죽	고칼슘두유	크림스프	마시는비피더스	흑임자죽
오후간식	찐고구마 차	바나나	떠먹는요플레	카스텔라	오징어야채핫바 차	바람떡

일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
점심	취나물밥&부추양념장 배추된장국 숯불간장불고기 모듬묵무침 양념고추지 배추김치	잡곡밥 대파육개장 김말이만두강정 유부맛살냉채 시금치나물 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 콩나물닭불고기 느타리무나물 열무된장나물 배추김치	잡곡밥 북어채무국 돈육김치볶음 컬리플라워피망볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 김치무채국 해물완자전 가지굴소스볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기두부탕국 동태무조림 메밀들기름막국수 비름나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	538	565	545	540	565	550
저녁	잡곡밥 돈육김치찌개 매생이계란찜 어묵잡채 오이양파생채 배추김치	잡곡밥 콩나물무채국 오징어야채볶음 파래김자반 얼갈이된장나물 배추김치	잡곡밥 설렁탕&소면 적어무조림 애호박새우젓볶음 미나리나물무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 김치전 연두부&양념장 유채나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 코다리무조림 베이컨양배추볶음 비름나물 배추김치	잡곡밥 매콤어묵속갓국 돈사태찜 건새우마늘쫄볶음 숙주오이나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	528	547	542	540	565	550
오전간식	삶은계란	팔죽	고칼슘두유	도라야끼빵	메밀전병	바람떡
	요구르트			차	차	
오후간식	찐고구마	바나나	떠먹는요플레	크림스프	마시는비피더스	흑임자죽
	차					
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
점심	잡곡밥 감자미역국 우불고기 탕평채 깻순나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 매콤순대야채볶음 건과류멸치볶음 열무된장나물 배추김치	잡곡밥 바지락순두부찌개 가자미구이 도토리묵야채무침 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 오징어무국 파리메추리알조림 미역줄기팽이버섯볶음 방풍나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 동그랑땡전 오징어젓무채무침 비름나물 배추김치	잡곡밥 북어채무국 매콤사태찜 어묵양배추볶음 오이부추생채 배추김치
점심칼로리(Kcal)	538	565	531	560	565	550
저녁	취나물밥&부추양념장 배추된장국 숯불간장불고기 모듬묵무침 양념고추지 배추김치	잡곡밥 대파육개장 김말이만두강정 유부맛살냉채 시금치나물 배추김치	잡곡밥 돈사태감자탕 파리계란장조림 단호박샐러드 새송이초장무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 훈제오리야채볶음 두부양념조림 오이부추생채 배추김치	잡곡밥 해물짬뽕국 새우살호박채전 매콤어묵양배추볶음 브로콜리초회 배추김치	잡곡밥 1/2 잔치국수 케이준치킨샐러드 오복지락교무침 숙주당근나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	538	565	540	540	558	560
오전간식	찐고구마	바나나	수수부꾸미	모닝빵	바람떡	찐고구마
	차		차	감자샐러드		차
오후간식	삶은계란	팔죽	소고기야채죽	마시는비피더스	양송이크림스프	삶은계란
	요구르트					요구르트

일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
점심	잡곡밥 사골우거지국 삼치데리야끼구이 가지양파볶음 청경채쌈장나물 배추김치	잡곡밥 호박된장찌개 야채계란말이 콩나물잡채 아삭이고추쌈장무침 배추김치	잡곡밥 닭개장 돈육가지탕수 스위트콘샐러드 열무된장나물 배추김치	잡곡밥 매생이떡국 코다리강정 탕평채 시금치나물 배추김치	잡곡밥 황태두부탕국 우샤브냉채 애호박새우젓볶음 도라지무생채 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 제육고추장불고기 파리멸치볶음 시금치나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	545	534	538	545/15	542	550
저녁	잡곡밥 시금치된장국 매콤순대야채볶음 견과류 멸치볶음 열무된장나물 배추김치	잡곡밥 바지락순두부찌개 가자미구이 도토리묵야채무침 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 오징어무국 파리메추리알조림 미역줄기팽이볶음 방풍나물 배추김치	잡곡밥 사골미역국 춘천닭갈비 모듬콩조림 치커리적채무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 돈사태단호박조림 양념김치비빔국수 브로컬리새송이볶음 배추김치	잡곡밥 나주곰탕 두부양념조림 애호박새우젓볶음 들깨취나물볶음 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	565	531	560	565	528	565
오전간식	콩가루야채죽	참깨죽	마시는비피더스	녹두죽	고칼슘두유	검은콩두유
오후간식	바나나	수수부꾸미 차	모닝빵 감자샐러드	바나나	떠먹는요플레	딸기요플레
원산지 표시	쌀	배추김치	깍두기	두부 / 연두부 / 순두부	돼지고기	쇠고기
	국내산	추-중국산,고춧가루-중국	무-중국산,고춧가루-중국산	대두:외국산	국내산/미국산	호주산
	고등어	동태/코다리	오징어	생선까스 / 돈까스	동그랑땡/고기완자	소시지,비엔나소세지,햄
	국내산	러시아산	외국산/칠레/페루산	중국산 / 국산	돈육,계육:국산	돈육:국산,외국산 계육:국산