

반디재활주간보호센터 2026년 10월 식단표

				2026-10-01(목)	2026-10-02(금)	2026-10-03(토)
오전 간식				영양닭죽	당근죽	병아리콩죽
중식				잡곡밥 소고기미역국 돈육불고기 한식잡채 야채샐러드키워드레싱 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 닭다리살채소볶음 일식무조림 부추무침 배추김치	잡곡밥 가쓰오어묵김치국 돈채피망볶음 고구마당근조림 숙갓두부무침 배추김치
오후 간식				떡*과일	황도복숭아	오예스
석식				잡곡밥 바지락맑은국 야채계맛살계란찜 알마늘감자조림 취나물볶음 배추김치	잡곡밥 콩나물국 해물완자야채조림 파리고추무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 들깨무침국 닭살야채조림 미역초무침 고구마순볶음 배추김치
	2026-10-05(월)	2026-10-06(화)	2026-10-07(수)	2026-10-08(목)	2026-10-09(금)	2026-10-10(토)
오전 간식	브로콜리죽	표고버섯죽	시금치죽	땅콩죽	미역죽	감자죽
중식	잡곡밥 감자수제비국 야채부대행볶음 참나물무침 무생채 배추김치	잡곡밥 메밀은국수 고로케 오이지무침 요구르트 배추김치	잡곡밥 참치추어탕 훈제오리야채볶음 우엉채조림 도라지무침 배추김치	잡곡밥 유부장국 카레라이스 탕수강정 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 닭갈비 마늘쫄면치볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 채개장 돈채경채볶음 무조림 치커리무침 배추김치
오후 간식	요거트	바나나 *오렌지	구운계란 *옥수수차	짜배기	모나카	마가렛트
석식	잡곡밥 시금치된장국 민짜그린빈스볶음 연근조림 근대된장나물 배추김치	잡곡밥 무채된장국 임연수구이 고구마채볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 황태묵국 야채김치전 매콤콩나물무침 배추파프리카찜 배추김치	잡곡밥 어묵국 돈채죽순볶음 알감자버터조림 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 미니돈가스+소스 부추양파무침 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥 유채된장국 맛살숙주무침 참치김치볶음 고춧잎나물 배추김치
	2026-10-12(월)	2026-10-13(화)	2026-10-14(수)	2026-10-15(목)	2026-10-16(금)	2026-10-17(토)
오전 간식	냉이죽	근대죽	단발죽	영양닭죽	시금치죽	루피니빈죽
중식	잡곡밥 순대국 돈채김치볶음 고사리들깨나물 부추양파겉절이 배추김치	잡곡밥 유부우동국물 하이라이스 고구마튀김 꼬들단무지무침 배추김치	잡곡밥 가쓰오어묵김치국 안동찜닭 도토리묵무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 돈육불고기 한식잡채 렌틸콩야채샐러드 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 고등어튀김 실곤약야채비빔 미나리느타리볶음 배추김치	잡곡밥 콩나물김치찌개 돈채마늘쫄볶음 도라지볶음 아삭이고추된장무침 배추김치
오후 간식	요거트	보리떡	구운계란 *보리차	고구마 *옥수수차	블루베리	오프
석식	잡곡밥 생선가스&타르타르소스 콘샐러드 오복채무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 감자채전 시래기된장지짐 참나물두부무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 돈육야채짜장볶음 표고곤약조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 황태콩나물국 메추리알우영채조림 새송이굴소스볶음 배추된장나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 호박계란찜 미역줄기팽이볶음 유자오이지무침 배추김치	잡곡밥 표고감자된장국 두부소세지강정 연근땅콩조림 깻잎순나물 배추김치

	2026-10-19(월)	2026-10-20(화)	2026-10-21(수)	2026-10-22(목)	2026-10-23(금)	2026-10-24(토)
오전 간식	완두콩죽	검은콩죽	치즈죽	자죽	땅콩죽	냉이죽
중식	잡곡밥 토란국 떡갈비강정 토란대들깨볶음 매콤콩나물무침 배추김치	잡곡밥 나가사끼짬뽕탕 고추잡채 메밀전병 양파단무지냉채 배추김치	잡곡밥 표고버섯미역국 제육볶음 파리고추볶음 상추부추무침 배추김치	잡곡밥 닭개장 해물파전 연근튀김 청경채찜 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 훈제오리알마늘볶음 시래기지짐 아삭이고추쌈장무침 배추김치	잡곡밥 사골배추국 카레라이스 고구마채볶음 반달단무지무침 배추김치
오후 간식	요거트	찐만두	구운계란 *옥수수차	경주빵	반건시	카스타드
석식	잡곡밥 시금치무채된장국 돈채당면볶음 우영채견과조림 고사리나물 배추김치	잡곡밥 알배추된장국 미트볼토마토소스볶음 청경채죽순볶음 참나물된장무침 배추김치	잡곡밥 다시마무채국 메추리알감자조림 꼬시래기야채무침 숙주나물 배추김치	백미죽 건새우근대된장국 닭살피망조림 새송이야채볶음 도라지볶음 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 가자미구이 미역줄기볶음 양파오이무침 배추김치	잡곡밥 버섯두부된장국 돈채야채볶음 숙갓유부무침 유채된장나물 배추김치
	2026-10-26(월)	2026-10-27(화)	2026-10-28(수)	2026-10-29(목)	2026-10-30(금)	2026-10-31(토)
오전 간식	옥수수죽	단발죽	녹두죽	호두죽	연근죽	검은콩죽
중식	잡곡밥 오징어묵국 돈육두부김치조림 청포묵무침 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 달걀팻국 짜장덮밥 춘권튀김 짜사이채무침 배추김치	잡곡밥 감자탕 브로콜리어묵볶음 연근흑임자샐러드 숙주나물 배추김치	잡곡밥 버섯전골 콩나물밥+양념장 감자미트볼조림 미나리오징어무침 배추김치	잡곡밥 호박된장찌개 임연수튀김 우민찌미역볶음 도라지유자청무침 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 닭다리살데리야끼조림 참치야채김치볶음 오이양파겉절이 배추김치
오후 간식	요거트	찰보리빵	구운계란 *보리차	감자 *보리차	바나나 *샤인머스켓	후레쉬베리
석식	잡곡밥 냉이콩가루국 돈채버섯볶음 맛살해초샐러드 취나물들깨나물 배추김치	잡곡밥 사골미역국 햄감자당근채볶음 곤약닭살콩조림 양파부추무침 배추김치	잡곡밥 들깨감자된장국 훈제오리야채볶음 표고무조림 얼갈이된장나물 배추김치	잡곡밥 열무된장국 너비아니아채볶음 천사채마요샐러드 파리고추볶음 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 돈육컬리플라워볶음 알마늘감자당근조림 두부참나물무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈채두반장볶음 우영채맛살조림 알배추나물 배추김치

위 식단표는 수급사정에 따라 변경 될 수도 있습니다.