

2026년 10월 식단표

정주영 영양사/조경순 조리사

일자				10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)
중식				야채죽/밥 호박두부된장국 오리훈제야채볶음 두부구이 깻잎지 배추김치	계란야채죽/밥 얼갈이된장국 돈육보쌈 브로콜리맛살볶음 무생채 배추김치	옥수수야채죽/밥 어묵국 안동식점닭 애호박볶음 콩나물무침 배추김치
열량(kcal)				638kcal	642kcal	624kcal
간식				감자&고구마	요플레&비피터스	계절과일
석식				야채죽/밥 북어계란국 닭살데리야끼 청경채겉절이 마늘쫄볶음 배추김치	계란야채죽/밥 콩나물국 떡갈비구이 맛살어묵볶음 청포묵무침 배추김치	옥수수야채죽/밥 순두부계란국 비엔나채소볶음 두부구이 얼갈이나물 배추김치
열량(kcal)				647kcal	633kcal	648kcal
일자	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)
중식	게살죽/밥 소고기무국 너비아니구이 한식잡채 도토리묵무침 배추김치	소고기죽/밥 미역국 오리훈제야채볶음 잔멸치볶음 오이볶음 배추김치	흰죽/소고기야채비빔밥 콩나물국 스크램블에그 호박채당근볶음 무생채/비빔양념장 배추김치	두부야채죽/밥 닭곰탕 동태전 맛살겨자채 시금치나물 배추김치	참깨야채죽/밥 북어콩나물국 돈육카레소스 메추리알장조림 치커리무침 배추김치	옥수수야채죽/밥 감자된장국 제육볶음 옛날소시지전 상추/쌈장 배추김치
열량(kcal)	641kcal	643kcal	622kcal	638kcal	640kcal	647kcal
간식	계란/차	빵/음료	계절과일	감자&고구마	요플레&비피터스	계절과일
석식	게살죽/밥 계란파국 닭볶음탕 새콤무생채 얼갈이된장무침 배추김치	소고기죽/밥 청국장 계란찜 두부구이 목이버섯볶음 배추김치	야채죽/밥 다시마무국 고기산적구이 청포묵무침 마늘쫄볶음 배추김치	두부야채죽/밥 유부미역된장국 계란찜 한식잡채 감자조림 배추김치	참깨야채죽/밥 순두부국 닭살데리야끼 가지볶음 오이무침 배추김치	옥수수야채죽/밥 순두부국 생선가스/타르타르D 오이고추된장무침 청경채겉절이 배추김치
열량(kcal)	641kcal	651kcal	640kcal	631kcal	638kcal	629kcal
일자	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)
중식	단호박죽/밥 사골우거지국 돼지불고기 맛살겨자채 건새우마늘쫄볶음 배추김치	참깨야채죽/밥 두부미역된장국 카레소스 두부가스 오이무침 배추김치	흑임자죽/밥 콩나물국 돈육김치볶음 계란찜 목이버섯볶음 배추김치	참치야채죽/밥 순두부국 닭살데리야끼조림 고구마콘샐러드 취나물무침 배추김치	계란야채죽/밥 콩나물국 소불고기 한식잡채 애호박볶음 배추김치	무야채죽/밥 참치추어탕 훈제오리채소볶음 어묵볶음 맛살숙주나물 배추김치
열량(kcal)	648kcal	652kcal	642kcal	661kcal	643kcal	659kcal
간식	계란/차	빵/음료	계절과일	감자&고구마	요플레&비피터스	계절과일
석식	단호박죽/밥 미역국 떡갈비구이 브로콜리맛살볶음 가지나물 배추김치	참깨야채죽/밥 사골우거지국 동태전 도토리묵무침 취나물 배추김치	흑임자죽/밥 어묵국 오색전 가지나물 얼갈이된장무침 배추김치	참치야채죽/밥 다시마무국 고등어캔무조림 두부구이 미역초무침 배추김치	계란야채죽/밥 어묵국 생선가스/타르타르D 감자조림 치커리사과무침 배추김치	무야채죽/밥 북어콩나물국 돈육두부조림 계란찜 도라지나물 배추김치
열량(kcal)	639kcal	642kcal	647kcal	645kcal	650kcal	648kcal
일자	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)
중식	야채죽/밥 계란국 돼지불고기 과일사라다 상추무침 배추김치	두부야채죽/밥 미역국 생선가스/타르타르D 미나리두부무침 오이무침 배추김치	2/1밥/소고기야채죽 잔치국수 고기산적 콩나물무침 무생채 배추김치	참깨야채죽/밥 청국장 소불고기 맛살냉채 도토리묵무침 배추김치	게살야채죽/밥 사골우거지된장국 제육볶음 상추/쌈장 어묵볶음 배추김치	계란야채죽/밥 다시마묵국 안동식점닭 마늘쫄어묵볶음 무생채 배추김치
열량(kcal)	642kcal	659kcal	669kcal	652kcal	649kcal	637kcal
간식	계란/차	빵/음료	계절과일	감자&고구마	요플레&비피터스	계절과일
석식	야채죽/밥 감자된장국 계란장조림 감자조림 얼갈이된장무침 배추김치	두부야채죽/밥 소고기무국 오색전 감자채볶음 가지나물 배추김치	소고기야채죽/밥 사골우거지된장국 가자미구이 숙주나물 마늘쫄무침 배추김치	참깨야채죽/밥 닭살미역국 카레소스 김말이튀김 무조림 배추김치	계란야채죽/밥 어묵국 해물완자전 시금치두부무침 우영채볶음 배추김치	계란야채죽/밥 북어국 두부가스/소스 브로콜리맛살볶음 도토리묵무침 배추김치
열량(kcal)	650kcal	648kcal	639kcal	660kcal	652kcal	648kcal
일자	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)	10/31(토)
중식	미역죽/밥 팽이미역미소국 짜장소스 계란장조림 무생채 배추김치	계란야채죽/밥 호박감자된장국 제육볶음 두부숙갓무침 얼갈이된장무침 배추김치	흑임자죽/밥 미역국 소불고기 애호박볶음 무생채 배추김치	옥수수야채죽/밥 닭곰탕 동태전 느타리당근볶음 참나물무침 배추김치	야채죽/밥 팽이유부된장국 생선가스/타르타르D 취나물무침 탕평채 배추김치	두부야채죽/밥 감자맑은국 훈제오리채소볶음 치커리사과무침 도라지나물 배추김치
열량(kcal)	643kcal	649kcal	644kcal	640kcal	638kcal	642kcal
간식	계란/차	빵/음료	계절과일	감자&고구마	요플레&비피터스	계절과일
석식	미역죽/밥 김치콩나물국 떡갈비구이 어묵볶음 아삭이고추된장무침 배추김치	계란야채죽/밥 북어국 고등어캔무조림 브로콜리맛살볶음 숙주당근나물 배추김치	흑임자죽/밥 청국장 돈육청경채볶음 어묵잡채 도토리묵무침 배추김치	옥수수야채죽/밥 우거지된장국 계란장조림 두부구이 시금치나물 배추김치	야채죽/밥 호박두부된장국 동그랑땡전 맛살겨자채 얼갈이나물 배추김치	두부야채죽/밥 소고기우거지국 두부완자전 콩나물무침 들깨고사리나물 배추김치
열량(kcal)	651kcal	648kcal	650kcal	658kcal	649kcal	638kcal

※ 위의 식단은 식자재 수급 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.

※ 원산지표기 - 쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치(배추,얼갈이,봄동):중국산/고추가루 : 중국산/콩(두부,콩버찌):미국,캐나다산/쇠고기:미국산/돼지고기 :미국산/닭 :브라질/오리고기 :중국산/오징어: 페루산/고등어:국내산/갈치: 세네갈/참조개:중국산/다랑어:원양산

2026년 10월 프로그램 계획표

구분	시간/요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1주차					1	2	3
	10:00~10:30	아침체조 / 건강박수					
	10:30~11:30				건강교실	희상활동	노래자랑
					신체	인지	인지
	12:30~13:00	신체유지증진 및 기능회복훈련 (신체활동, 재활운동, 걷기운동)					
	13:00~15:00	목욕서비스 & 족욕서비스 & 간식 및 휴식					
		피부미용(오이맛사지)					
	15:00~16:30				색칠놀이	힐링체조	심심타파 레크레이션
					인지	신체	신체
2주차	4	5	6	7	8	9	10
	10:00~10:30	아침체조 / 건강박수					
	10:30~11:30	외부강사	외부강사	외부강사	건강교실	외부강사	노래자랑
		인지	인지	신체	신체	인지	인지
	12:30~13:00	신체유지증진 및 기능회복훈련 (신체활동, 재활운동, 걷기운동)					
		목욕서비스 & 족욕서비스 & 간식 및 휴식					
	13:00~15:00			생신견지	피부미용(오이맛사지)		
	15:00~16:30	민속놀이 (웃놀이)	실내스포츠 (탁구공 놀이)	미술치유 만들기	색칠놀이	힐링체조	심심타파 레크레이션
		신체	신체	인지	인지	신체	신체
3주차	11	12	13	14	15	16	17
	10:00~10:30	아침체조 / 건강박수					
	10:30~11:30	외부강사	외부강사	외부강사	건강교실	외부강사	노래자랑
		인지	인지	신체	신체	인지	인지
	12:30~13:00	신체유지증진 및 기능회복훈련 (신체활동, 재활운동, 걷기운동)					
		목욕서비스 & 족욕서비스 & 간식 및 휴식					
	13:00~15:00				피부미용(오이맛사지)		
	15:00~16:30	민속놀이 (투호 놀이)	실내스포츠 (볼링)	미술치유 만들기	색칠놀이	힐링체조	심심타파 레크레이션
		신체	신체	인지	인지	신체	신체
4주차	18	19	20	21	22	23	24
	10:00~10:30	아침체조 / 건강박수					
	10:30~11:30	외부강사	외부강사	외부강사	건강교실	외부강사	노래자랑
		인지	인지	신체	신체	인지	인지
	12:30~13:00	신체유지증진 및 기능회복훈련 (신체활동, 재활운동, 걷기운동)					
		목욕서비스 & 족욕서비스 & 간식 및 휴식					
	13:00~15:00				피부미용(오이맛사지)		
	15:00~16:30	민속놀이 (죽방울 놀이)	실내스포츠 (고리 던지기)	미술치유 만들기	색칠놀이	힐링체조	심심타파 레크레이션
		신체	신체	인지	인지	신체	신체
5주차	25	26	27	28	29	30	31
	10:00~10:30	아침체조 / 건강박수					
	10:30~11:30	외부강사	외부강사	외부강사	건강교실	외부강사	노래자랑
		인지	인지	신체	신체	인지	인지
	12:30~13:00	신체유지증진 및 기능회복훈련 (신체활동, 재활운동, 걷기운동)					
		목욕서비스 & 족욕서비스 & 간식 및 휴식					
	13:00~15:00				피부미용(오이맛사지)		
	15:00~16:30	민속놀이 (웃 놀이)	실내스포츠 (콩주머니 놀이)	미술치유 만들기	색칠놀이	힐링체조	심심타파 레크레이션
		신체	신체	인지	인지	신체	신체

* 상기 프로그램은 상황에 따라 변동이 될 수 있음을 양해 부탁드립니다.