

식단표

2026년 10월

수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
								1		2		3 개천절	
								아침(508kcal)	점심(620kcal)	아침(510kcal)	점심(505kcal)	아침(621kcal)	점심(538kcal)
								쌀밥/흰죽 돈육김치찌개 새송이버섯 파리고추멸치조림 김구이 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 된장찌개 순살닭갈비 쌈무 오이양파무침 배추김치	쌀밥/흰죽 콩가루배추국 계란장조림 시금치나물 김구이 배추김치	잡곡밥/호박죽 맑은육개장 오징어볶음 양상추샐러드 청포묵채무침 배추김치	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 해물완자조림 가지볶음 김구이 배추김치	잡곡밥/콩죽 근대국 돈사태찜 부추무생채 불어묵조림 배추김치
								저녁(659kcal)	간식	저녁(613kcal)	간식	저녁(511kcal)	간식
								쌀밥/ 크림스프 북어미역국 소고기단호박찌개 감자고로케 브로컬리*초고추장 배추김치	요플레 — 두유 크리스피롤	쌀밥/들깨죽 순두부백당 떡갈비조림 마늘쫄새우볶음 실곤약초고추장무 침 배추김치	요플레 — 요구르트 들깻잎파	쌀밥/야채죽 홍합살무국 코다리조림 도토리묵무침 계절나물 배추김치	요플레 — 포도주스 에이스
4		5 대체공휴일(10.3)		6		7		8		9 한글날		10	
아침(493kcal)	점심(563kcal)	아침(534kcal)	점심(617kcal)	아침(570kcal)	점심(583kcal)	아침(559kcal)	점심(720kcal)	아침(634kcal)	점심(678kcal)	아침(550kcal)	점심(692kcal)	아침(527kcal)	점심(673kcal)
쌀밥/흰죽 북어채국 비엔나푸실리볶음 계절나물 김구이 배추김치	잡곡밥/원두콩죽 바섯김치된장찌개 캔콩채김치조림 오이도라지무침 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 비리락무국 함박피인애플조림 컬리플라워볶음 김구이 배추김치	잡곡밥/콩죽 콩나물국 소고기팽이버섯불 고기 양배추*쌈장 오이고추된장무침 배추김치	쌀밥/흰죽 건새우아욱된장국 스크램블에그 파리고추알감자조 림 김구이 배추김치	잡곡밥/야채죽 오징어찌개 달걀카레볶음 도토리묵야채무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 참치두부조림 어묵볶음 김구이 배추김치	잡곡밥/바섯죽 김치순두부국 파리고추돈사태찜 단호박튀김 청경채생채 배추김치	쌀밥/흰죽 홍합살미역국 묵은지등심볶음 계절나물 김구이 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 근대원장국 조기구이 마늘쫄새우볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 호박두부새우정국 오징어무조림 오이볶음 김구이 배추김치	잡곡밥/호박죽 양송이크림스프 돈까스*소스 만다린그린샐러드 단무지부추무침 배추김치	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 파리고추매추리알 조림 계절나물 김구이 배추김치	잡곡밥/크림스프 배추된장국 김치조림 미역줄기볶음 무생채 배추김치
저녁(617kcal)	간식	저녁(613kcal)	간식	저녁(581kcal)	간식	저녁(574kcal)	간식	저녁(618kcal)	간식	저녁(615kcal)	간식	저녁(582kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 미역국 간장불고기 부추무침 무장아찌무침 배추김치	요플레 — 망고주스 빅파이	쌀밥/참깨죽 알갈이된장국 생선까스*타르타르 소스 건파래무침 치커리무침 배추김치	요플레 — 요구르트 카스타드	쌀밥/원두콩죽 닭곰탕 돈육김치볶음 두부찜*양념간장 알갈이나물 배추김치	요플레 — 사과주스 땅콩샌드	쌀밥/들깨죽 시금치된장국 볼락튀김*스위트칠 리 도라지볶음 포시레기무침 배추김치	요플레 — 요구르트 마켓트	쌀밥/콩죽 맑은육개장 파리고추계란조림 목이버섯무침 계절나물 배추김치	요플레 — 두유 빔만주	쌀밥/스위트콘죽 시래기국 베이컨야채볶음 어묵야채볶음 콩자반 배추김치	요플레 — 요구르트 버터링	쌀밥/야채죽 들깨무채국 돈육장조림 양배추겉절이 청포묵무침 배추김치	요플레 — 배주스 참쌀선과

11		12		13		14		15		16		17	
아침(610kcal)	점심(621kcal)	아침(486kcal)	점심(629kcal)	아침(698kcal)	점심(703kcal)	아침(520kcal)	점심(711kcal)	아침(512kcal)	점심(687kcal)	아침(584kcal)	점심(735kcal)	아침(631kcal)	점심(572kcal)
쌀밥/흰죽 계란부추국 코다리무조림 계절나물 김구이 배추김치	잡곡밥/완두콩죽 닭곰탕 돈육김치볶음 파리고추찜 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은콩나물국 쇠고기바섯볶음 오이양파추무침 김구이 배추김치	잡곡밥/콩죽 열무된장국 돈등심하이리이스 맛살링튀김 오이양파무침 배추김치	쌀밥/흰죽 호박된장찌개 달걀야채볶음 브로콜리숙회 김구이 배추김치	잡곡밥/야채죽 비리쌀비리국 오징어야채볶음 어묵야채조림 미역줄기볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 두부조림 알갈이나물 김구이 배추김치	잡곡밥/바섯죽 아육국 돈까스*소스 시래기배추샐러드 무말랭이고들빼기 무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 잔제어묵조림 오징어젓무침 김구이 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 해물모듬무찌개 달걀음탕 후르츠천사채샐러드 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 사골곰탕*파송송 파리고추계란장조림 시래기 시래기된장찌집 김구이 배추김치	잡곡밥/호박죽 콩가루배추된장국 조각구이 파리고추멸치볶음 청경채생채 배추김치	쌀밥/흰죽 시금치된장국 돈민짜기볶음 진미채볶음 김구이 배추김치	잡곡밥/참깨죽 어묵썩갓국 돈육두루치기 배추된장나물 계절나물 배추김치
저녁(608kcal)	간식	저녁(556kcal)	간식	저녁(610kcal)	간식	저녁(623kcal)	간식	저녁(583kcal)	간식	저녁(485kcal)	간식	저녁(625kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 우렁이된장국 신짜파망조림 호박나물 계절나물 배추김치	오픈레 복숭아주스 사과쿠키	쌀밥/들깨죽 홍합살무국 생선구이 컬리플라워빈스프 음 해초무침 배추김치	오픈레 요구르트 후레쉬베리	쌀밥/완두콩죽 순두부찌개 파리고추돈육장조림 간새우볶음 궁채무침 배추김치	오픈레 오렌지주스 빅파이	쌀밥/스위트콘죽 돈육김치찌개 삼치조림 총알새송이볶음 도토리묵무침 배추김치	오픈레 요구르트 마카렛	쌀밥/야채죽 근대된장국 돈육들깨불고기 마리니속무침 미역초무침 배추김치	오픈레 두유 크리스피롤	쌀밥/들깨죽 김치콩나물국 훈제오리볶음 연근조림 깻잎지 배추김치	오픈레 요구르트 달콤약파	쌀밥/야채죽 순살김치탕 코다리무조림 파래김치반 계절나물 배추김치	오픈레 포도주스 에이스
18		19		20		21		22		23		24	
아침(541kcal)	점심(627kcal)	아침(632kcal)	점심(712kcal)	아침(512kcal)	점심(620kcal)	아침(420kcal)	점심(518kcal)	아침(553kcal)	점심(580kcal)	아침(491kcal)	점심(674kcal)	아침(586kcal)	점심(539kcal)
쌀밥/흰죽 맑은콩나물국 청경채간장불고기 새콤무생채 김구이 배추김치	잡곡밥/완두콩죽 해물순두부국 파리고추김치무조림 호박나물 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은콩나물국 간새우무국 고등어캔조림 부추생채 김구이 배추김치	잡곡밥/콩죽 콩가루배추국 육은지닭볶음 어묵볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 시금치된장국 메추리알곤약조림 청경채나물 김구이 배추김치	잡곡밥/야채죽 스팸짜갈이찌개 가지미구이 미역줄기볶음 썩갓생채 배추김치	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 달걀간장조림 호박새우젓볶음 김구이 배추김치	잡곡밥/바섯죽 아육된장국 함박스테이크*소스 총알새송이바섯볶음 옥수수샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은닭가장 연두부*양념장 파리고추멸치조림 김구이 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 많은달걀 오징어볶음 고사리볶음 청포묵채무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 계란장조림 알갈이나물 김구이 배추김치	잡곡밥/호박죽 논우렁이살된장국 고추장불고기 양배추*쌈장 오이양파생채 배추김치	쌀밥/흰죽 근대국 해물완자조림 가지볶음 김구이 배추김치	잡곡밥/참깨죽 콩나물국 훈제오리야채볶음 부추무생채 파리고추양파조림 배추김치
저녁(701kcal)	간식	저녁(610kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식	저녁(603kcal)	간식	저녁(524kcal)	간식	저녁(580kcal)	간식	저녁(691kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 치돌된장찌개 비엔나볶음 오이도라지무침 콩자반 배추김치	오픈레 망고주스 빅파이	쌀밥/참깨죽 비리쌀비리국 동그랑땡조림 콩나물무침 알갈이나물 배추김치	오픈레 요구르트 카스타드	쌀밥/완두콩죽 복어채무국 돈장조림 김치채볶음 숙주나물무침 배추김치	오픈레 사과주스 당콩샌드	쌀밥/스위트콘죽 소고기무국 삼치데리야찌조림 도라지오야생채 불어묵조림 배추김치	오픈레 요구르트 마카렛	쌀밥/야채죽 열무된장국 카레리이스 탕수육 만다린양배추샐러드 배추김치	오픈레 두유 빈민죽	쌀밥/들깨죽 순두부백탕 조각구이 마늘썬새우볶음 실곤약초고추장무침 배추김치	오픈레 요구르트 버터링	쌀밥/야채죽 홍합살무국 돈육김치찜 도토리묵무침 계절나물 배추김치	오픈레 배주스 참쌀선과
25		26		27		28		29		30		31	
아침(480kcal)	점심(634kcal)	아침(538kcal)	점심(613kcal)	아침(475kcal)	점심(585kcal)	아침(532kcal)	점심(678kcal)	아침(612kcal)	점심(620kcal)	아침(510kcal)	점심(604kcal)	아침(612kcal)	점심(564kcal)
쌀밥/흰죽 참치김치찌개 스크램블에그 당콩연근조림 김구이 배추김치	잡곡밥/완두콩죽 육개장 해물안간조림 간새우마늘중볶음 깻잎장아찌 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기무국 참치두부조림 고사리볶음 김구이 배추김치	잡곡밥/스위트콘죽 근대국 제육볶음 양배추쌈*쌈장 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 간새우아육국 메추리알곤약조림 오징어젓무침 김구이 배추김치	잡곡밥/호박죽 어묵썩갓국 삼치조림 새송이바섯조림 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 함박피안배플조림 알갈이나물 김구이 배추김치	잡곡밥/바섯죽 오징어찌개 안동찜닭 우무묵무침 오이부추생채 배추김치	쌀밥/흰죽 홍합살비리국 팽이버섯소불고기 새콤무생채 김구이 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 소고기된장찌개 코다리찜 도라지오야생채 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 해물된장찌개 비엔나볶음 가지나물 김구이 배추김치	잡곡밥/호박죽 복어채콩나물국 돈육간장불고기 도토리묵야채무침 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 김치두부국 달걀카레볶음 숙주나물 김구이 배추김치	잡곡밥/참깨죽 알갈이국 갈치무조림 궁채들깨무침 콩자반 배추김치
저녁(582kcal)	간식	저녁(583kcal)	간식	저녁(670kcal)	간식	저녁(651kcal)	간식	저녁(645kcal)	간식	저녁(589kcal)	간식	저녁(514kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 콩가루배추국 달걀음탕 미역무침 마리니무생채 배추김치	오픈레 복숭아주스 사과쿠키	쌀밥/참깨죽 돈육김치찌개 조각구이 맛살브로콜리볶음 파리고추찜무침 배추김치	오픈레 요구르트 후레쉬베리	쌀밥/완두콩죽 맑은닭가장 갈채어묵조림 호박새우젓볶음 깻잎지 배추김치	오픈레 오렌지주스 빅파이	쌀밥/콩죽 우거지국 돈사태찜 숙주나물 청경채생채 배추김치	오픈레 요구르트 마카렛	쌀밥/크림스프 달걀파파 짜장소스 탕수육&후르츠소스 짜사미무침 배추김치	오픈레 두유 크리스피롤	쌀밥/들깨죽 들깨바섯국 캔고등어조림 연근조림 꼬시래기무침 배추김치	오픈레 요구르트 달콤약파	쌀밥/야채죽 비어컨양배추볶음 양념깻잎지 근대된장나물 배추김치	오픈레 포도주스 에이스

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표