2026년 10월 시니어영양케어식단 (주간보호센

동래데이케어

에이치앤씨동부산

	월	화	수	목	금	토	일
				10월 01일	10월 02일	10월 03일	10월 04일
오전간식				찐고구마	검정콩두유	요거타임	
점심				혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
				콩가루배춧국	미역국	순두부김치국	
				돈육불고기	생선까스&타르소스	닭찜	
				우엉채조림	컬리플라워햄볶음	단호박샐러드	
				상추쌈&쌈장	얼갈이겉절이	오이무침	
				배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)				589 / 18	679 / 24	659 / 21	
오후간식				바나나	어묵바	마가렛트	
저녁				혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		
				콩가루배춧국	미역국		
				두부조림	어묵계란볶이		
				우엉채조림	컬리플라워햄볶음		
				쪽파김무침	가지나물		
				배추김치	배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)				621 / 22	679 / 20		
	10월 05일	10월 06일	10월 07일	10월 08일	10월 09일	10월 10일	10월 11일
오전간식	비피더스	우유 시리얼	딸기요거트	찐감자	비피더스	유산균음료	
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥(생신상)	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	북어채국	닭곰탕	소고기미역국	콩나물국	얼갈이된장국	꽃게된장국	
	콩나물밥	미트볼동파육소스조림	적어구이	돈육된장짜글이	소고기불고기	훈제오리볶음	
	김가루	연근채조림	한식잡채	야채스크램블	두부구이&양념장	쌈무	
	당면김말이	오이부추무침	두부참나물	무우생채	청경채생채	동그랑땡전	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	644 / 28	691 / 28	639 / 25	635 / 25	652 / 24	632 / 16	
오후간식	사과푸딩	구운계란	샤인머스캣	양송이스프	크림파이	연양갱	
저녁		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥			
		김치국	소고기미역국	콩나물국			
		메추리알조림	계란말이	닭살 시래기조림			
		연근채조림	멸치볶음	검정콩조림			
		얼갈이나물	두부참나물	무우생채			
		배추김치	배추김치	배추김치			
열량/단백질 (kcal/g)		586 / 21	590 / 23	507 / 14			
	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일	10월 18일
오전간식	비피더스	우유 시리얼	생크림요거트	단호박	멜론두유	요거트	
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	맛집탐방	
	콩비지찌개	어묵김치국	북어포계라국	소고기국	동태알탕		
	훈제오리불고기	버섯탕수육	카레	꽁치무우조림	돈육김치볶음		
	곤약오이샐러드	감자조림	양상추샐러드	새송이버섯볶음	마카로니콘샐러드		
	부추겉절이	단무지채무침	콩나물무침	오이고추된장무침	깻잎지		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)	656 / 22	703 / 23	648 / 11	653 / 21	610 / 31		
오후간식	삶은계란	바나나	핫도그	흔들어먹는골드키위	단팥빵	카스타드	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		
	콩비지찌개	두부계란탕	북어포계라국	소고기국	동태알탕		
	돈유김치찜	닭 안심고구마조림	돈육불고기	두부조림	우민찌버섯볶음		
	치킨너겟	단무지채무침	다시마쌈&쌈장	맛살계란전	꼬시래기초무침		
	부추겉절이	브로컬리&초장	콩나물무침	오이고추된장무침	깻잎지		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)	621 / 20	632 / 15	609 / 20	637 / 18	630 / 24		

2026년 10월 시니어영양케어식단 (주간보호센

동래데이케어

에이치앤씨동부산

	월	화	수	목	금	토	일
	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일	10월 25일
오전간식	비피더스	우유 시리얼	딸기요거트	찐고구마	검정콩두유	딸기라떼	
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	청국장찌개	떡국	근대된장국	순두부국	추어탕	근대된장국	
	닭안심 메추리알조림	코다리강정	돈육두루치기	안동찜닭	계란찜	삼치무우조림	
	어묵볶음	쥬키니호박볶음	청포묵채김무침	동그랑땡전	멸치땅콩조림	계란말이	
	양배추생채	오징어젓갈두두두치	양배추쌈&쌈장	콩나물무침	알배기무우생채	구운김/양념장	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	651 / 25	696 / 22	657 / 21	643 / 20	657 / 19	626 / 26	
오후간식	구운계란	배	꿀호떡	찐고구마	소고기스프	연양갱	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		
	청국장찌개	어묵국	근대된장국	순두부국	추어탕		
	쭈꾸미양배추무침	미트볼조림	두부조림	돈육김치볶음	떡갈비구이		
	애호박나물	감자채볶음	늙은호박채전	멸치볶음	브로컬리&초장		
	양배추생채	오징어젓갈두두두치	청포묵채김무침	콩나물무침	알배기무우생채		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)	543 / 22	612 / 27	612 / 12	559 / 18	675 / 21		
	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일	
오전간식	비피더스	우유 시리얼	생크림요거트	찐감자	초코두유	옥수수라떼	
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	다시마무국	가자미미역국	순대국	떡만두국	유부된장국	동태국	
	소불고기	우민찌메추리알조림	두부조림	가자미조림	돈육김치찜	우민찌계란장조림	
	가지나물	치킨텐더샐러드	애파리맛살겨자새두치	그린빈스표고버섯볶음	무우나물볶음	오이무침	
	토마토오리엔탈	고추잎지	부추겉절이	얼갈이무침	고구마샐러드	애호박나물	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	666 / 21	667 / 20	671 / 24	604 / 16	609 / 19	684 / 23	
오후간식	삶은계란	딸기미니도넛	황도슬라이스	찐만두	포도푸딩	카스타드	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		
	다시마무국	가자미미역국	계란국	떡만두국	유부된장국		
	들깨콩나물찜	동태포전	짜장	함박&소스	꽁치무우조림		
	옛날소세지구이	어묵볶음	콘참치샐러드	야채피클	맛살오이초무침		
	가지나물	고추잎지	부추겉절이	얼갈이무침	구운김		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)	566 / 16	671 / 21	557 / 26	614 / 18	601 / 19		

* 식단 작성자 : 영양사 이연규
* 원산지 표시의무 대상 품목 : 쌀(죽,누룽지포함) 현미,찹쌀,찐쌀포함 -국산, 배추김치(배추,고춧가루) -중국산, 얼갈이,봄동-국산, 콩(두부, 콩비지, 콩국수)-외국산,소고기(호주산), 돼지고기(국산.미국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 식육가공품-미트볼(닭-국산,돈육-국산),훈제오리(중국산),떡갈비(돈육-국산),비엔나(닭-국산,돈육-국산), 돈가스(돈육-국산, 계육-국산),소시지(돈육-국산),만두(돈육-국산) 고등어(국산),꽃게(파키스탄산), 명태(러시아산),아귀(중국산), 오징어(중국산.페루산), 주꾸미(베트남산),수산가공품-생선까스(대구-중국산) *해당없음(갈치,낙지,광어,다랑어,미꾸라지,뱀장어,조피볼락(우럭),참돔,참조기,가리비,우렁쉥이(멍게),전복,방어,부세)
* 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능