

식단표

2026년 09월

실버링크 푸른소나무주야간보호센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		밥 육개장 간장오징어볶음 썩갓두부버무리 도라지초무침 배추김치	밥 시금치된장국 참치부대볶음 맛살오이무침 꼬들단무지 배추김치	밥 얼큰팽이버섯국 해물 핫바&머스타드 청포묵새싹범벅 간장고추채 배추김치	밥 배추된장국 파채불고기 무조림 우영조림 배추김치	밥 감자양파국 마파두부덮밥 단호박샐러드 숙주나물무침 배추김치
저녁 식단		밥 홍합탕 표고제육볶음 맑은오이지절임 양상추견과샐러드 배추김치	밥 꽃게탕 부추전 무말랭이무침 배추겉절이 배추김치	밥 사골곰탕 오징어초무침 멸치볶음 연근조림 배추김치	밥 토란국 미나리순대볶음 콩나물무침 감자샐러드 배추김치	밥 토속된장찌개 매콤두부조림 미역줄기볶음 부추무생채 배추김치
오전 간식		망고 푸딩	요플레	망고 푸딩	요플레	요플레
오후 간식		제철 과일	빵	제철 과일	떡	제철 과일
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	밥 돈육김치찌개 닭살감자조림 청경채나물 파래무침 배추김치	밥 호박된장찌개 매콤순살돼지갈비찜 콩나물무침 쌈무 배추김치	밥 해물짬뽕탕 짜장소스 반달단무지 열대과일샐러드 배추김치	밥 소고기미역국 닭살숙주볶음 들깨고사리나물 갯절임 배추김치	밥 사골닭국 맥절돼지불고기 건새우마늘쫄볶음 아삭이고추양파무침 배추김치	밥 미역국 안동찜닭 호박새우젓지짐 콩나물무침 배추김치
저녁 식단	밥 소고기무국 떡갈비 고추튀김 파채겉절이 배추김치	밥 통감자스프 베이컨김치파스타 케이준샐러드 수제비트피클 배추김치	밥 설렁탕 오징어수제비볶음 새송이버섯볶음 양념고추지 배추김치	밥 바지락해장국 너비아니구이 모듬젓갈 구이김&양념간장 배추김치	밥 오징어무국 순살찜닭 연두부&흑임자d 감자채볶음 배추김치	밥 김치콩나물국 매콤두부조림 오징어무조림 다시마초회 배추김치
오전 간식	두유	망고 푸딩	요플레	망고 푸딩	요플레	요플레
오후 간식	빵	제철 과일	빵	제철 과일	떡	제철 과일
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	밥 감자고추장찌개 잡채 비름나물 연근땅콩조림 배추김치	밥 부대찌개 순살닭볶음탕 취어채볶음 무생채 배추김치	밥 콩나물국 바베큐폭찜스테이크 참나물고추장무침 망고치즈샐러드 배추김치	밥 어묵탕 제육불고기 호박나물 상추쌈&쌈장 배추김치	밥 계란부추국 참치마파두부 가지나물 짜시이채무침 배추김치	밥 민물새우탕 매콤닭갈비 가지굴소스볶음 물파래무침 배추김치
저녁 식단	밥 카레우동 계란찜 꼬들단무지무침 배추김치	밥 나가사끼짬뽕탕 실곤약분짜 공심채마늘볶음 도시락김 배추김치	밥 청국장 오리주물럭 도토리묵김치무침 미역줄기볶음 배추김치	밥 된장찌개 고등어김치찜 고사리나물 오그락지무침 배추김치	밥 홍합살무국 간장닭살볶음 계란후라이 숙주나물무침 배추김치	밥 고추장짜글이 매콤두부조림 들깨무나물 열무겉절이 배추김치
오전 간식	두유	망고 푸딩	요플레	망고 푸딩	요플레	요플레
오후 간식	빵	제철 과일	빵	제철 과일	떡	제철 과일

구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	밥 두부된장찌개 간장불고기 청포묵김가루무침 계절나물무침 배추김치	밥 토란국 조기구이 숙주나물무침 무말랭이무침 김치류	밥 황태국 돈육메추리알장조림 잔멸치아몬드볶음 콩나물무침 배추김치	밥 버섯들깨국 동그랑땡&케찹 햄감자채볶음 우영조림 배추김치		
저녁 식단	밥 미역국 완자전 시금치나물 연근조림 배추김치	밥 콩나물국 닭살데리야끼볶음 고사리나물 파래무침 배추김치	밥 감자국 소시지전&케찹 툇두부무침 무짬지채 배추김치	밥 애호박된장국 감자전 맛살샐러드 얼갈이된장무침 배추김치		
오전 간식	두유	망고 푸딩	요플레	망고 푸딩		
오후 간식	빵	제철 과일	빵	제철 과일		
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	밥 두부새우젓국 동태전 시금치나물 참나물무침 배추김치	밥 유부장국 간장제육볶음 오이양파무침 숙주나물무침 배추김치	밥 시래기된장국 소시지야채볶음 브로컬리참깨무침 부지갱이절임 배추김치			
저녁 식단	밥 버섯된장국 두부전 도라지초무침 콩자반 배추김치	밥 계란국 돼지고기숙주볶음 도토리묵간장무침 양념깻잎지 배추김치	밥 들깨미역국 애호박채전 미역초무침 연두부&양념간장 배추김치			
오전 간식	두유	망고 푸딩	요플레			
오후 간식	빵	제철 과일	빵			

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