

식단표

2026년 09월

실로암주간보호센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		잡곡밥 바지락꽃게탕 제육볶음 오이양파무침 멸치볶음 김치/물김치	잡곡밥 감자된장국 순대모듬볶음 아삭고추된장무침 오징어진미무침 김치/물김치	잡곡밥/잔치국수 계란장조림 다진김치 호박볶음, 김가루 진미실파무침 배추겉절이/물김치	잡곡밥 계란파국 카레아채소스 양배추부추생채 어묵떡볶이 김치/물김치	잡곡밥 콩비지찌개 오삼불고기 애호박당근볶음 청경채파프무침 김치/물김치
저녁 식단		잡곡밥 팽이미소국 닭가슴살냉채 배추겉절이무침 양태콩조림 김치/물김치	잡곡밥 시래기된장국 두부짜글이 얼갈이생채무침 마늘쫄썰양념 김치/물김치	잡곡밥 소고기미역국 생선가스, 타르소스 실곤약아채무침 숙주나물무침 김치/물김치	잡곡밥 콩나물국 옛날소세지구이 깻잎나물무침 감자채파리볶음 김치/물김치	잡곡밥 채첩부추국 양념순두부 양배추쌈, 양념 오이볶음나물 김치/물김치
오후 간식		수박	단호박찜	요플레	바나나	찜만두
당뇨식		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	잡곡밥/면 미소된장국 짜장소스 오징어진미파무침 알배추겉절이 김치/물김치	잡곡밥 들깨미역국 소불고기, 상추쌈 어묵볶음 도라지오이무침 김치/물김치	잡곡밥/잔치국수 김치볶음 애호박채·당근채볶음 계란장조림 김치/물김치	잡곡밥 김치콩나물국 닭도리탕 연근조림 오이콩나물무침 김치/물김치	잡곡밥 아욱국 오리훈제아채볶음 무우알배추생채 부추콩고물쪄무침 김치/물김치	잡곡밥 소고기뭇국 계란프라이, 고추장 시금치·콩나물무침 당근·애호박볶음 김치/물김치
저녁 식단	잡곡밥 소고기무탕국 떡갈비조림 애호박볶음 궁채목이장아찌 김치/물김치	잡곡밥 계란파국 소세지계란구이 숙주나물무침 깻잎순무침 김치/물김치	잡곡밥 순두부국 참치아채볶음 상추겉절이 감자짜글이 김치/물김치	잡곡밥 소고기무국 순살가지미무조림 김가루파참깨무침 단배추부추무침 김치/물김치	잡곡밥 맑은콩나물국 소불고기 브로콜리초무침 감자당근채볶음 김치/물김치	잡곡밥 도토리묵탕 계란장조림 당면숙주아채무침 얼갈이겉절이 김치/물김치
오후 간식	수박	카스테라, 주스	찰보리, 두유	단호박찜	불가리스	수박
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	잡곡밥 바지락뭇국 크림파스타 오이피클 골뱅이아채무침 백김치/물김치	잡곡밥 어묵탕 돈가스, 소스 오이상추겉절이 단무지채무침 김치/물김치	잡곡밥 김치갱시기 제육볶음, 상추 어묵푹고추볶음 콩나물무침 김치/물김치	잡곡밥 아욱된장국 코다리강정 브로콜리메알조림 우영채푹고추조림 김치/물김치	잡곡밥 들깨미역국 공치시래기조림 한식잡채 상추파절이 김치/물김치	잡곡밥 청국장 두부양념조림 단배추생채 마늘쫄새우볶음 김치/물김치
저녁 식단	잡곡밥 청국장 계란아채스크림볼 양태콩조림 어묵아채볶음 김치/물김치	잡곡밥 김치두부국 동그랑땡전 감자채볶음 마늘쫄지 김치/물김치	잡곡밥 근대된장국 메추리알곤약장조림 비타민파프무침 숙주나물무침 김치/물김치	잡곡밥 계란파국 간장소불고기 느타리버섯볶음 깻순멸치조림 김치/물김치	잡곡밥 얼갈이된장국 생선가스, 타르소스 근대나물무침 새송이버섯볶음 김치/물김치	잡곡밥 얼큰콩나물국 돈우거지짜글이 썩갠두부무침 오이숙채나물 김치/물김치
오후 간식	바나나, 주스	찜감자	토마토, 주스	요플레	찜감자, 두유	바나나
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥

구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	잡곡밥 시래기국 제육볶음, 쌈 어묵볶음 콩나물무침 김치/물김치	잡곡밥 도토리묵국 짜장불고기 양배추쌈, 양념장 궁채양파묵이절임 김치/물김치	잡곡밥 아욱국 함박스테이크, 소스 단무지채무침 알배추부추겉절이 김치/물김치	잡곡밥 고디단배추국 오리훈제볶음 멸치파리볶음 참나물무침 김치/물김치		잡곡밥 얼큰콩나물국 안심돈까스, 소스 브로컬리초무침 양배추마요샐러드 김치/물김치
저녁 식단	잡곡밥 어묵탕 계란야채말이 숙주나물무침 양태콩조림 김치/물김치	잡곡밥 시래기된장국 고기산적조림 멸치마늘볶음 풋고추찜양념 김치/물김치	잡곡밥 배추된장국 두부계란구이 깻잎양파조림 비엔나브로컬리볶음 김치/물김치	잡곡밥 황태무국 닭도리탕 애호박나물 들깨무나물무침 김치/물김치		잡곡밥 어묵탕 순두부, 양념장 고사리들깨나물 숙주나물무침 김치/물김치
오후 간식	카스테라, 두유	불가리스	찰보리	찐감자, 두유		찐민두
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		잡곡밥
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	잡곡밥 바지락미역국 닭도리탕 배추무생채 연근조림 김치/물김치	잡곡밥 오징어무국 계란말이 감자당근볶음 배추무생채 김치/물김치	잡곡밥 어묵탕 소불고기 멸치풋고추볶음 깻잎들깨무침 김치/물김치			
저녁 식단	잡곡밥 아욱국 계란스크림볼 가지나물무침 구이김 김치/물김치	잡곡밥 꽃게된장국 순두부/양념장 취나물무침 마늘쫀양념조림 김치/물김치	잡곡밥 들깨무국 해물동그랑땡구이 콩나물무침 꼬시래기초무침 김치/물김치			
오후 간식	쥬스, 카스테라	불가리스	삶은 계란			
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥			

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

※ 원산지 표시

잡곡밥(쌀, 잡곡-국내산), 소고기(국거리: 한우, 호주산 / 불고기용: 호주산), 돼지고기(국내산)
 닭고기(국내산), 오리(국내산), 훈제오리(중국산), 오징어(원양산). 코다리(러시아산). 절단꽃게(중국산). 삼치(국내산).
 자반고등어(국내산). 계란(국내산), 김치(배추: 국내산, 고춧가루: 중국산), 김치슬라이스(중국산),
 새우젓(국내산), 동태순살(러시아산), 홍새우살·바지락살·홍합살(중국산), 다슬기(중국산), 검은콩(국내산),
 두부·순두부(외국산). 단무지(국내산), 북어채(러시아산), 오징어채(수입산), 논고동(국내산), 쪽구미·낙지(베트남)
 바나나(수입산), 캔콩치·캔고등어(대만산), 오징어젓(칠레산. 중국산), 알·곤(미국산), 메밀묵·도토리묵(중국산)