

식단표

2025.09.01 ~ 2025.09.30 [2025년 09월]

강북중앙요양원

구분		월(09.01)	화(09.02)	수(09.03)	목(09.04)	금(09.05)	토(09.06)
점심 식단		흰쌀밥/잡곡밥 새우젓대파국 순살닭찜 총알버섯볶음 비름나물 배추김치 (595kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 옥수수스프 함박스테이크 고구마순볶음 쫄면채소무침 배추김치 (709kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 느타리맑은국 쇠고기양파조림 명엽채볶음 호박잎쌈&쌈장 배추김치 (601kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 참치추어탕 두부채소찜 브로콜리숙회 파프리카무침 배추김치 (595kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 감자양파국 고등어강정 한식잡채 청경채된장무침 동치미 (693kcal)	일품)비빔밥 강된장찌개 오리불고기 궁채장아찌 배추김치 (628kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 홍합살미역국 쇠고기우영조림 숙갓사과무침 숙주나물 배추김치 (554kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 곰국 두부강정 맛살배추볶음 쌈아랫갈 파김치 (702kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 무맑은국 주꾸미간장볶음 더덕채구이 토마토새싹샐러드 배추김치 (536kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마찜국 삼겹살조림 단호박맛탕 양배추쪽파무침 나박김치 (792kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 우거지된장국 쇠고기굴소스볶음 가지찜 미역초무침 배추김치 (559kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 완자탕 돼지고기김치찜 김자반 새송이버섯나물 열무김치 (576kcal)
오전 간식		포도주스	요플레	요구르트	우영차	유산균음료	우유
오후 간식		핫케이크	파인애플슬라이스	딸기잼식빵&두유	단감슬라이스	쌀음료	요플레
구분	일(09.07)	월(09.08)	화(09.09)	수(09.10)	목(09.11)	금(09.12)	토(09.13)
점심 식단		흰쌀밥/잡곡밥 사골당면국 닭갈비 고춧잎무침 과일샐러드 물김치 (717kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 조기구이 오이볶음 깨소스곤약무침 파김치 (547kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 대파크림스프 쇠고기당근볶음 마늘중무침 만가닥버섯나물 배추김치 (690kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 게살탕 채소달걀말이 견과류볶음 참나물무침 배추김치 (630kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 가지미양념찜 숙갓나물 느타리버섯무침 배추김치 (506kcal)	일품)돈육짜장밥 미니우동국 가지탕수 브로콜리볶음 단무지무침 (727kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 쇠고기육전 청경채굴소스볶음 목이버섯무침 배추김치 (683kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 숙주맑은국 떡갈비채소조림 가지볶음 취나물무침 배추김치 (579kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 배추된장국 마파두부 물만두&간장 양념고추지 나박김치 (603kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 버섯맑은국 돈육불고기 더덕채무침 상추겉절이 열무김치 (590kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 훈제오리무침 단호박꿀찜 무생채 물김치 (710kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 갈비탕 새우살채소볶음 양파찜무침 유부맛살냉채 배추김치 (658kcal)
오전 간식		망고주스	요플레	요구르트	생강차	유산균음료	우유
오후 간식		씨없는포도	시리얼&우유	초코머핀	과일푸딩	과배기	사과

구분	일(09.14)	월(09.15)	화(09.16)	수(09.17)	목(09.18)	금(09.19)	토(09.20)
점심 식단		흰쌀밥/잡곡밥 대합국 닭고기장뚝뚝이 양송이버섯볶음 부추나물 배추김치 (534kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 두부된장국 우유달걀찜 도라지볶음 청경채무침 배추김치 (618kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 부대찌개 갈치구이 새송이버섯땅콩 무침 치커리새콤무침 배추김치 (573kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 우거지국 돼지고기수육 잘게다진오징어 젓 상추깻잎쌈 배추겉절이 (663kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 만둣국 스크램블에그 크래미사과무침 열무나물 배추김치 (628kcal)	일품)온메밀국수 1/2쌀밥 닭살옥수수전 고추찜양념무침 배추김치 (578kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 다시마젓국 우삼겹양배추볶 음 감자조림 마늘종간장지 나박김치 (751kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 숙갓맑은국 제육볶음 묵은지지짐 과일샐러드 열무김치 (613kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 김치콩나물국 닭가슴살냉채 애호박찜 고사리나물 물김치 (546kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 표고버섯탕 두부양념구이 참치통마늘볶음 청포묵새싹무침 배추김치 (691kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 고구마스프 돈육굴소스조림 토마토가지볶음 방아잎무침 배추김치 (690kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 곰국 간장해물찜 브로콜리무침 양상추유자청샐 러드 파김치 (648kcal)
오전 간식		알로에주스	요플레	요구르트	울무차	유산균음료	우유
오후 간식		호상요구르트	홍시	프렌치토스트	배슬라이스	미숫가루	식혜
구분	일(09.21)	월(09.22)	화(09.23)	수(09.24)	목(09.25)	금(09.26)	토(09.27)
점심 식단		흰쌀밥/잡곡밥 육개장 날치알달걀말이 취나물볶음 마늘종락교무침 나박김치 (606kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마양파국 오리주물럭 고구마샐러드 양배추쌈&쌈장 물김치 (579kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 애호박국 조기찜 브로콜리볶음 아욱된장무침 배추김치 (528kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 닭살피망볶음 멸치아몬드조림 양념깻잎지 파김치 (655kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 열무맑은국 쇠불고기 고들빼기무침 유부겨자채 배추김치 (649kcal)	일품)김치마늘볶 음밥 호박고지들깨탕 햄버그스테이크 찜 새싹채소무침 동치미 (650kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 채소당면국 돈사태찜 감자채볶음 상추무침 배추김치 (578kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 돈육감자탕 두부스테이크&소 스 우엉건포도조림 노각무침 배추김치 (697kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부국 쇠고기고추장볶 음 우거지지짐 오징어실채무침 동치미 (785kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 황태국 돈육잡채 견과류꿀볶음 명이나물절임 배추김치 (649kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 해물짬뽕국 단호박달걀찜 더덕채구이 사과청경채무침 열무김치 (631kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 크림스프 쇠고기양파볶음 풋고추감자조림 양상추흑임자소 스무침 배추김치 (656kcal)
오전 간식		토마토주스	요플레	요구르트	석류차	유산균음료	우유
오후 간식		미니와플	저지방우유	호빵	굴	양갱	찐옥수수

구분	일(09.28)	월(09.29)	화(09.30)				
점심 식단		흰쌀밥/잡곡밥 고추장찌개 치즈오믈렛 고구마순나물 꽃맛샐러드 배추김치 (626kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 김치국 우채파프리카볶음 메밀묵새싹무침 오이생채 물김치 (620kcal)				
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 콩가루아욱국 자반고등어구이 목이버섯건새우 볶음 갯나물무침 나박김치 (639kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 우렁된장국 훈제오리구이&소스 부추겉절이 콘샐러드 배추김치 (673kcal)				
오전 간식		사과주스	요플레				
오후 간식		블루베리바나나 우유	토마토슬라이스				

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

※ (주야간보호)부천시어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표