

식단표

2026년 09월

해피안

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
				1		2		3		4		5	
				아침(475kcal)	점심(583kcal)	아침(532kcal)	점심(678kcal)	아침(508kcal)	점심(620kcal)	아침(510kcal)	점심(505kcal)	아침(621kcal)	점심(538kcal)
				쌀밥/흰죽 건새우아육국 메추리알곤약조림 오징어젓무침 김구이 배추김치	쌀밥/호박죽 어묵쌈갓국 삼치조림 파리고추멸치볶음 미역초무침 배추김치	쌀밥/당근죽 콩나물국 함박파인애플조림 얼갈이나물 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 오징어짜개 안동찜닭 우무묵무침 오이부추생채 배추김치	쌀밥/흰죽 홍합살미역국 비엔나새송이버섯 볶음 새콤무생채 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 들깨무채국 코다리찜 도라지오이생채 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 배추된장국 계란장조림 마늘쫄면새우볶음 김구이 배추김치	쌀밥/호박죽 복어재콩나물국 돈육간장불고기 도토리묵무침 계절나물 배추김치	쌀밥/닭죽 김치두부국 달걀키예볶음 숙주나물 김구이 배추김치	쌀밥/콩죽 얼갈이나물 김치무조림 궁채들깨무침 콩자반 배추김치
				저녁(680kcal)	간식	저녁(456kcal)	간식	저녁(659kcal)	간식	저녁(613kcal)	간식	저녁(511kcal)	간식
				쌀밥/완두콩죽 맑은닭개장 치킨까스 호박새우젓볶음 계절나물 배추김치	요플레 무화과	쌀밥/콩죽 우거지국 조기구이 숙주나물 청경채생채 배추김치	요플레 복숭아	쌀밥/크림스프 달걀부추국 삼선짜장 탕수육+소스 옥수수샐러드 배추김치	요플레 뽕튀기기/뉴케어미니	쌀밥/들깨죽 쇠고기무국 캔콩치김치조림 연근조림 꼬시래기무침 배추김치	요플레 떡/배즙	쌀밥/오채죽 쇠고기무국 해피로냉채 알감자조림 근대된장나물 배추김치	요플레 바나나
6		7		8		9		10		11		12	
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 맑은콩나물국 햄바싹피망볶음 새콤무생채 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 해물순두부국 모구치조림 새콤무생채 호박나물 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/소고기죽 건새우무국 고등아귀조림 달복음탕 목이버섯무침 어묵볶음 배추김치	쌀밥/콩죽 열무된장국 닭볶음탕 목이버섯무침 어묵볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 메추리알곤약조림 창경채나물 김구이 배추김치	쌀밥/오채죽 참치김치찌개 민대구조림 미역줄기볶음 쌈갓생채 배추김치	쌀밥/당근죽 아육국 달걀장조림 호박새우젓볶음 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 아육된장국 돈까스+소스 새송이피망볶음 옥수수샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 바지락배추국 달걀개장 연두부+양념장 파이고추멸치조림 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 닭개장 오징어볶음 고사리볶음 청포묵채무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 계란장조림 얼갈이나물 김구이 배추김치	쌀밥/호박죽 우렁이살된장국 고추장불고기 양배추+쌈장 오이양파생채 배추김치	쌀밥/닭죽 근대국 해물완자조림 가지볶음 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 김치콩나물국 훈제오리채볶음 부추무생채 알감자조림 배추김치
저녁(617kcal)	간식	저녁(613kcal)	간식	저녁(581kcal)	간식	저녁(574kcal)	간식	저녁(618kcal)	간식	저녁(615kcal)	간식	저녁(582kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 근대된장국 돈육두루치기 미역초무침 콩자반 배추김치	요플레 과일요플레	쌀밥/칠개죽 바지락살미역국 떡신짜파인애플조림 콩나물무침 얼갈이나물 배추김치	요플레 롤케아	쌀밥/완두콩죽 복어재국 돈창조림 김치채볶음 숙주나물무침 배추김치	요플레 고구마/김자	쌀밥/들깨죽 소고기무국 삼치데리야끼조림 도라지오이생채 불어묵조림 배추김치	요플레 구운란	쌀밥/콩죽 유부미소국 소고기하이라이스 단호박떡볶이 브로컬리+초고추장 배추김치	요플레 민두	쌀밥/스위트콘죽 순두부백탕 조기구이 마늘쫄새우볶음 실곤약초고추장무 침 배추김치	요플레 떡/무화과/두유	쌀밥/오채죽 홍합살무국 코다리조림 도토리묵무침 계절나물 배추김치	요플레 바나나
13		14		15		16		17		18		19	
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 복어채국 메추리알곤약조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 바싹김치된장찌개 캔콩치김치조림 고사리볶음 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/쇠고기죽 아육된장국 연두부+양념장 불어묵조림 김구이 배추김치	쌀밥/콩죽 김치국 우삼겹숙주볶음 양배추+쌈장 오이고추된장무침 배추김치	쌀밥/흰죽 바지락무국 쇠고기버섯볶음 무알랭미무침 김구이 배추김치	쌀밥/오채죽 오징어짜개 달걀키예볶음 도토리묵이채무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥/당근죽 사골우거지국 참치무조림 어묵볶음 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 아육쌈갓국 돈육볶음 콘치즈고로케 청경채생채 배추김치	쌀밥/흰죽 홍합살미역국 묵은지담삼볶음 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 근대된장국 조기구이 마늘쫄면새우볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 호박두부새우젓국 오징어무조림 오이볶음 김구이 배추김치	쌀밥/호박죽 양송이크림스프 치킨까스+소스 만두+리코샐러드 단무지부추무침 배추김치	쌀밥/닭죽 김치콩나물국 비엔나푸살리볶음 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 배추된장국 칼치무조림 미역줄기볶음 무생채 배추김치
저녁(608kcal)	간식	저녁(556kcal)	간식	저녁(610kcal)	간식	저녁(623kcal)	간식	저녁(583kcal)	간식	저녁(485kcal)	간식	저녁(625kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 콩나물국 칠리등용조림 도라지오이생채 오복채무침 배추김치	요플레 복숭아	쌀밥/칠개죽 복어미역국 생선까스+소스 무나물볶음 치킨리무침 배추김치	요플레 감귤/자두	쌀밥/완두콩죽 미소된장국 돈육김치볶음 두부찜+양념간장 얼갈이나물 배추김치	요플레 메론/사인머스켓	쌀밥/스위트콘죽 부대찌개 꼬리돔조림 무꼬시래기초무침 고사리볶음 배추김치	요플레 골드키위/사과	쌀밥/오채죽 맑은육개장 묵이버섯무침 계절나물 배추김치	요플레 카스테라	쌀밥/들깨죽 시래기국 파리고추계란조림 어묵이채볶음 콩자반 배추김치	요플레 떡/뉴케어미니	쌀밥/오채죽 들깨무채국 계란장조림 양배추겉절이 청포묵숙주무침 배추김치	요플레 바나나

20		21		22		23		24 추석		25 추석		26 추석	
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 우거지된장국 메추리알곤약장조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 북어채국 돈육김치볶음 느타리버섯볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/쇠고기죽 맑은콩나물국 쇠고기버섯볶음 부추생채 김구이 배추김치	쌀밥/콩죽 유부미소장국 단호박파래 해물카스 오이양파무침 배추김치	쌀밥/흰죽 시래기된장국 닭살이채볶음 브로콜리숙회 김구이 배추김치	쌀밥/오채죽 비지락살이역국 오징어이채볶음 불어묵조림 미역줄기볶음 배추김치	쌀밥/당근죽 쇠고기무국 두부조림 얼갈이나물 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 아육국 함박스테이크+소스 시래기배추샐러드 무말랭이고들빼기 무침 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부찌개 잔채어묵조림 오징어젓무침 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 해물무찌개 조기구이 천사채마요샐러드 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 북어채국 계란장조림 시래기된장지침 김구이 배추김치	쌀밥/호박죽 배추국 소불고기 고사리들깨볶음 청경채생채 배추김치	쌀밥/닭죽 얼갈이배추국 삼색모듬전 무나물볶음 김구이 배추김치	쌀밥/참깨죽 어묵국 돈육두루치기 상추무침 계절나물 배추김치
저녁(701kcal)	간식	저녁(610kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식	저녁(603kcal)	간식	저녁(524kcal)	간식	저녁(580kcal)	간식	저녁(691kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 닭곰탕 나비야나조림 호박나물 계절나물 배추김치	요플레 과일퓨레	쌀밥/참깨죽 홍합살무국 보구치구이 컬리플라워빈스볶음 해초무침 배추김치	요플레 롤케익	쌀밥/완두콩죽 김자국 파리고추돈육장조림 마늘콩볶음 궁채무침 배추김치	요플레 만두	쌀밥/스위트콘죽 김치찌개 생선조림 도토리묵무침 숙주나물무침 배추김치	요플레 후라이베리/ 쿠쿠다스게이크/ 뉴게어	쌀밥/오채죽 근대된장국 닭볶음탕 우렁조림 미역초무침 배추김치	요플레 바나나	쌀밥/들깨죽 김치콩나물국 코다리조림 양배추무침 깻잎지 배추김치	요플레 한과/뉴게어미니	쌀밥/오채죽 들깨미역국 떡갈비(새송이조림) 건새우볶음 계절나물 배추김치	요플레 고구마/김자
27		28		29		30							
아침(480kcal)	점심(634kcal)	아침(538kcal)	점심(613kcal)	아침(475kcal)	점심(585kcal)	아침(532kcal)	점심(678kcal)						
쌀밥/흰죽 두부새우젓국 닭가슴살이채볶음 깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/완두콩죽 유부국 삼선짜장 돈채피망볶음 단무지부추무침 배추김치	쌀밥/쇠고기죽 소고기무국 연두부+양념장 오징어젓무침 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 건새우아육국 생선까스+소스 파리고추조림 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 메추리알곤약조림 고사리볶음 김구이 배추김치	쌀밥/호박죽 아육국 제육볶음 양배추쌈+쌈장 계절나물 배추김치	쌀밥/당근죽 콩나물국 함박피인애플조림 얼갈이나물 김구이 배추김치	쌀밥/버섯죽 비지락무국 조기구이 우무묵무침 계절나물 배추김치						
저녁(582kcal)	간식	저녁(583kcal)	간식	저녁(670kcal)	간식	저녁(651kcal)	간식						
쌀밥/들깨죽 시래기된장국 훈제오리이채볶음 알감자조림 계절나물 배추김치	요플레 망고컵, 복숭아컵	쌀밥/참깨죽 북어국 안동찜닭 불어묵조림 계절나물 배추김치	요플레 카스테라	쌀밥/완두콩죽 맑은닭가슴 미파두부 호박나물 계절나물 배추김치	요플레 구운란	쌀밥/콩죽 우거지국 스크램블에그 차커리무침 숙주나물 배추김치	요플레 찰보리빵						

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

※ 원산지 표시 : 쌀(국내산), 배추김치:(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈불고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈등뼈(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 북어채(러시아산) 생선까스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)

※ 사용하는 품목에 한하여 표시하였으며, 수급상황에 따라 제공 전 원산지 변경 및 기재정정할 수 있습니다.

◆ 대체식품 : 조미김, 김자반, 계란찜, 동치미, 나박김치, 젓갈류, 호박죽, 과일퓨레, 뉴게어, 불고기, 유자차, 보리차 등

◆ 1일 총 섭취 에너지량 : 2,000kcal / 1일 총 섭취 단백질량 : 50g~60g

◆ 식단은 식자재 수급에 따라 변경 될 수 있으니 양해바랍니다.

◆ 작성자 : 영양사 전희진