

2026년 9월 서울실버하임 식단표

	월	화	수	목	금	토	일
		1일	2일	3일	4일	5일	6일
조식		잡곡밥 유부장국 스크램블에그 곤드레나물 오이무침 배주김치	잡곡밥 아욱된장국 두부조림 느타리버섯볶음 도라지나물 배주김치	잡곡밥 무채늘깨국 소고기메란조림 유채나물 정경채겉절이 배주김치	잡곡밥 순두부맑은국 논채숙주볶음 브로컬리*조장 오복지무침 배주김치	잡곡밥 양송이스프 모듬장조림 청포묵김가루무침 브로컬리볶음 배주김치	잡곡밥 근대된장국 스크램블에그 표고버섯볶음 무말랭이무침 배주김치
중식		잡곡밥 홍합미역국 훈제오리볶음 쌈무 두부숙갓무침 배주김치	잡곡밥 잔치국수 연양식소불고기 연근강정 취나물무침 배주김치	잡곡밥 얼갈이된장국 고구마닭갈비볶음 파리고추멸치볶음 케일된장무침 배주김치	잡곡밥 소고기무국 오징어볶음 고비나물 상주겉절이 배주김치	잡곡밥 아욱된장국 제육볶음 감자채볶음 양배추찜*쌈장 배주김치	잡곡밥 계란대파국 닭살깨볶음 숙주나물 오이무침 배주김치
석식		잡곡밥 시래기된장국 오미산적 깻순나물 도토리묵*양념장 배주김치	잡곡밥 콩가루배죽국 해물부주전 가지나물 오복지무침 배주김치	잡곡밥 닭곰탕 해물농그랑땡 감자조림 무말랭이무침 배주김치	잡곡밥 시금치된장국 베이컨계란말이 표고버섯볶음 콩나물무침 배주김치	잡곡밥 소고기미역국 메밀전병 미나리나물무침 양념깻잎 배주김치	잡곡밥 감자양파국 콩치무조림 우영조림 김자반 배주김치
	7일	8일	9일	10일	11일	12일	13일
조식	잡곡밥 버섯늘깨탕 모듬장조림 맛살피망볶음 정경채무침 배주김치	잡곡밥 소고기스프 스크램블에그 도토리묵*양념장 느타리버섯볶음 배주김치	잡곡밥 단호박숙 늘기름두부구이 브로컬리*조장 더덕무침 배주김치	잡곡밥 순두부맑은국 떡갈비아채조림 궁채나물무침 표고버섯볶음 배주김치	잡곡밥 콩나물국 메주리알조림 고비나물 양념깻잎지 배주김치	잡곡밥 소고기미역국 새우살스크램블 유채나물 숙주나물 배주김치	잡곡밥 시래기된장국 두부조림 청포묵김가루무침 브로컬리*조장 배주김치
중식	잡곡밥 호박고추장찌개 낙지볶음 연근카레강정 도라지오이초무침 배주김치	잡곡밥 콩가루배죽국 논육수육 상주쌈/쌈장 애호박볶음 배주김치	잡곡밥 부주계란국 소고기짜장 귀바로우 열무된장무침 배주김치	잡곡밥 건새우아욱국 순살코다리조림 목이버섯가지볶음 실곤약야채무침 배주김치	잡곡밥 냉이된장국 고구마닭갈비볶음 양배추찜*쌈장 고비나물 배주김치	잡곡밥 유부팽이장국 생선까스*타르s 애호박볶음 정경채무침 배주김치	잡곡밥 감자계란국 제육볶음 근대나물 오이무침 배주김치
석식	잡곡밥 아욱된장국 새우살계란찜 곤드레나물 느타리버섯볶음 배주김치	잡곡밥 늘깨미역국 콩치무조림 근대무침 가지나물 배주김치	잡곡밥 우령된장찌개 닭갈비볶음 깨순나물 해초무침 배주김치	잡곡밥 육개장 해물경단*케찹 감자채볶음 구이김 배주김치	잡곡밥 참지김치찌개 계란말이 가지나물 오이무침 배주김치	잡곡밥 순두부맑은국 순대볶음 새송이버섯볶음 무말랭이무침 배주김치	잡곡밥 재첩부주국 미트볼야채조림 건새우나물쫄볶음 연근조림 배주김치

	14일	15일	16일	17일	18일	19일	20일
조식	잡곡밥 근대된장국 메주리알조림 오징어젓갈 콩나물무침 배주김치	잡곡밥 단호박숙 두부조림 숙주나물 브로컬리볶음 배주김치	잡곡밥 재첩부주국 소시지야채조림 청포묵김가루무침 가지볶음 배주김치	잡곡밥 소고기배주국 스크램블에그 느티버섯볶음 유채나물무침 배주김치	잡곡밥 콩가루배주국 모듬장조림 아몬드별치볶음 궁채나물 배주김치	잡곡밥 근대된장국 크래미스크램블 도토리묵*양념장 숙주나물 배주김치	잡곡밥 야채스프 늘기름두부구이 진미채마요무침 표고버섯볶음 배주김치
중식	잡곡밥 북어국 오리훈제볶음 쌈무 깻순나물 배주김치	잡곡밥 근대된장국 오논불고기 아삭고추무침 감자채볶음 배주김치	잡곡밥 유부우동국 함박파인애플조림 열무된장무침 그린샐러드 배주김치	잡곡밥 건설우아육국 제육볶음 고구마순볶음 양배주찜*쌈장 배주김치	잡곡밥 옹심이감자국 소불고기 상주*쌈장 미역술기볶음 배주김치	잡곡밥 소고기미역국 고등어무조림 연근조림 고비나물 배주김치	잡곡밥 순두부찌개 닭갈비야채조림 오복지무침 근대나물 배주김치
석식	잡곡밥 건설우미역국 해물파전 무늘깨나물 오이무침 배주김치	잡곡밥 쌈뽕국 미트볼야채볶음 브로컬리볶음 느타리버섯볶음 배주김치	잡곡밥 소고기무국 마파두부 애호박볶음 오징어젓 배주김치	잡곡밥 호박두부찌개 해물경단*케찹 오징어젓갈 건설우마늘쫀볶음 배주김치	잡곡밥 농태찌개 섭산적 참나물무침 궁채나물무침 배주김치	잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 가지나물 숙주나물 배주김치	잡곡밥 사골우거지국 미역술기볶음 숙주나물 연근조림 배주김치
	21일	22일	23일	24일	25일	26일	27일
조식	잡곡밥 단호박숙 두부양송이조림 애호박볶음 오복지무침 배주김치	잡곡밥 옥수수스프 스크램블에그 가지볶음 오징어젓 배주김치	잡곡밥 콩가루배주국 너비아니조림 별치견과볶음 브로콜리*조장 배주김치	잡곡밥 바지락미역국 황태채간장조림 숙주나물 김자반 배주김치	잡곡밥 냉이된장국 메주리알장조림 브로컬리볶음 궁채나물무침 배주김치	잡곡밥 북엇국 새우살스크램블 청포묵김가루무침 정경채나물 배주김치	잡곡밥 소고기무채국 늘기름두부구이 표고버섯볶음 콩나물무침 배주김치
중식	잡곡밥 우렁된장찌개 오삼불고기 감자채볶음 양배주찜*쌈장 배주김치	잡곡밥 근대된장국 순살코다리조림 표고버섯전 콩나물무침 배주김치	잡곡밥 유부장국 카레라이스 고구마로켓 오이무침 열무김치	잡곡밥 소고기무국 농태전 도라지무침 열무나물 배주김치	잡곡밥 늘개토란국 돼지갈비찜 오미산적 탕평채 배주김치	잡곡밥 연포탕 한식잡채 숙주나물 호박볶음 배주김치	잡곡밥 콩나물국 닭살깻잎볶음 무늘깨나물 참나물오이무침 배주김치
석식	잡곡밥 콩비지찌개 모듬장조림 건설우마늘쫀볶음 무늘깨나물 배주김치	잡곡밥 재첩부주국 논육불고기 늘깨무나물 상주겉절이 배주김치	잡곡밥 시금치된장국 야채계란말이 호박볶음 표고버섯볶음 배주김치	잡곡밥 해물순두부찌개 떡갈비야채조림 숙갓두부무침 더덕무침 배주김치	잡곡밥 소고기미역국 고등어무조림 부주무침 애호박볶음 배주김치	잡곡밥 근대된장국 메밀전병 오징어오이초무침 양념깻잎찜 배주김치	잡곡밥 사골우거지국 미트볼야채조림 구이김 건설우마늘쫀볶음 배주김치

	28일	29일	30일				
조식	잡곡밥 단호박숙 메주리알조림 숙주나물무침 브로콜리볶음 배주김치	잡곡밥 소고기배주국 두부조림 느타리버섯볶음 궁채나물 배주김치	잡곡밥 양송이스프 스크램블에그 청포묵김가루무침 표고버섯볶음 배주김치				
중식	잡곡밥 유부숙갓맑은국 제육볶음 느타리버섯볶음 상주쌈*쌈장 배주김치	잡곡밥 순두부찌개 고등어구이 도라지조무침 취나물볶음 배주김치	잡곡밥 용심이감자국 소불고기 건새우마늘쫄볶음 시금치나물 배주김치				
석식	잡곡밥 시금치된장국 닭살굴소스볶음 오이무침 취나물무침 배주김치	잡곡밥 우렁된장찌개 새우살계란찜 정경채무침 감자채볶음 배주김치	잡곡밥 쇠고기영양탕 진미채무침 열무나물 브로콜리볶음 배주김치				

o o

