

9월 1주 식 단 표

2026.9.1.~2026.9.6. 영양사: 강다운 (전국노인요양공동생활가정연합회)

구분	행복을 여는 아 침	정성이 가득한 점 심	건강을 생각하는 저 녁	간 식
9/1 화요일	잡곡밥/달걀죽 건새우아욱국 야채참치캔볶음 강낭콩조림 김 김치	잡곡밥/두부채소죽 어묵유부탕 닭볶음탕 맛느타리버섯볶음 고구마순나물 김치	잡곡밥/김치콩나물죽 칼제비국 코다리조림 치커리유자무침 열무나물 김치	바나나
				알감자버터구이
				아침:542kcal 점심:625kcal 저녁:524kcal
9/2 수요일	잡곡밥/달걀죽 북엇국 연두부*양념장 감자조림 김 김치	잡곡밥/참치죽 호박된장국 고추장불고기 양배추찜&우렁쌈장 마늘종북어채무침 김치	잡곡밥/닭살죽 야채라면 훈제오리볶음 오이무침 양파굴소스볶음 김치	바나나주스
				후레쉬베리
				아침:511kcal 점심:625kcal 저녁:536kcal
9/3 목요일	잡곡밥/달걀죽 배추시락국 에그스크램블 쇠고기강된장 김 김치	잡곡밥/소고기야채죽 들깨미역국 돈수육 오징어초무침 깻잎순무침 김치	잡곡밥/해물죽 청국장찌개 찜닭 부추겉절이 가지볶음 김치	요플레
				호박전
				아침:535kcal 점심:633kcal 저녁:531kcal
9/4 금요일	잡곡밥/달걀죽 대구탕 두부조림 양파굴소스볶음 김 김치	잡곡밥/두부야채죽 우렁살된장국 비빔나물 계란후라이 약고추장/요구르트 김치	잡곡밥/버섯죽 감자애호박국 고등어조림 연근조림 브로콜리무침 김치	샤인머스켓
				단팥빵&요구르트
				아침:546kcal 점심:620kcal 저녁:543kcal
9/5 토요일	잡곡밥/달걀죽 근대장국 가자미조림 명란젓무침 김 김치	잡곡밥/브로콜리죽 꽃게탕 한식잡채 짜장소스 단무지무침 김치	잡곡밥/흰살생선죽 순두부찌개 떡갈비치즈구이 번데기조림 얼갈이무침 김치	미숫가루
				삶은계란&아침햇살
				아침:546kcal 점심:646kcal 저녁:541kcal
9/6 일요일	잡곡밥/달걀죽 두부된장국 명란계란찜 창란젓무침 김 김치	잡곡밥/참치죽 북어달걀국 모듬장조림 꼬막초무침 가지무침 김치	잡곡밥/흑임자죽 들깨감자국 캔콩치김치조림 견과류조림 도라지무침 김치	오렌지
				쿠키&핫초코
				아침:546kcal 점심:603kcal 저녁:539kcal

★ 한국인 1일 영양섭취기준 (65세 이상 1600kcal~2000kcal)

★ 위의 메뉴와 원산지는 시장 수급 사정에 따라 변경 될 수도 있습니다.

★ 당뇨식:잡곡밥(공통),당뇨죽, 간식-메뉴에 따라 과일,두유등으로 대체

9월 2주 식 단 표

2026.9.7.~2026.9.13 영양사: 강다운 (전국노인요양공동생활가정연합회)

구분	행복을 여는 아 침	정성이 가득한 점 심	건강을 생각하는 저 녁	간 식
9/7 월요일	잡곡밥/달걀죽 무채들깨국 돈육표고장조림 썩갓두부무침 김 김치	잡곡밥/버섯죽 쇠고기무국 삼치조림 도토리묵야채무침 콩나물무침 김치	잡곡밥/소고기야채죽 아귀탕 제육볶음 상추겉절이 된장고추지 김치	두유
				햇바
				아침:546kcal 점심:633kcal 저녁:674kcal
9/8 화요일	잡곡밥/달걀죽 배추된장국 떡갈비조림 양배추볶음 김 김치	잡곡밥/참치죽 어묵무국 계란후라이 돈민찌표고볶음 치커리생채 김치	잡곡밥/버섯죽 도토리묵사발 조기구이 취나물무침 오이생채 김치	사과
				카스테라+우유
				아침:544kcal 점심:624kcal 저녁:603kcal
9/9 수요일	잡곡밥/달걀죽 콩나물국 감자조림 명란젓무침 김 김치	잡곡밥/김치콩나물죽 열무된장국 아귀살조림 숙주나물 애호박볶음 김치	잡곡밥/흰살생선죽 크래미게살스프 돈가스 양배추샐러드 실곤약무침 김치	사과주스
				쌀과자
				아침:542kcal 점심:624kcal 저녁:574kcal
9/10 목요일	잡곡밥/달걀죽 우동장국 해물완자조림 가지양파볶음 김 김치	잡곡밥/흑임자죽 감자탕 두부전&양념장 계란장조림 배추겉절이 김치	잡곡밥/김치죽 들깨미역국 훈제오리&머스타드 새송이야채볶음 부추무생채 김치	키위
				슈크림빵+우유
				아침:502cal 점심:633cal 저녁:645kcal
9/11 금요일	잡곡밥/달걀죽 어묵국 비엔나조림 모듬장아찌 김 김치	잡곡밥/버섯죽 유부된장국 닭살고구마조림 부추양파무침 해물김치전 김치	잡곡밥/해물죽 수제비국 주꾸미야채볶음 달걀말이 깻잎볶음 김치	단호박찜&두유
				미니잔치국수
				아침:535kcal 점심:635kcal 저녁:535kcal
9/12 토요일	잡곡밥/달걀죽 팽이미소국 메란조림 양파굴소스볶음 김 김치	잡곡밥/참치야채죽 메밀국수 만두튀김 열무김치무침 단무지무침 김치	잡곡밥/단호박죽 아욱된장국 돈육야채볶음 무나물 오미산적 김치	키위주스
				핫케이크&딸기잼
				아침:522kcal 점심:630kcal 저녁:639kcal
9/13 일요일	잡곡밥/달걀죽 크림스프 돈장조림 죽순삼색채 김 김치	잡곡밥/소고기야채죽 열갈이된장국 스팸두부구이 콩나물무침 애호박나물 김치	잡곡밥/두부야채죽 청국장찌개 콩치무조림 베이컨감자채볶음 참나물무침 김치	비피더스
				고구마맛탕
				아침:534kcal 점심:606kcal 저녁:633kcal

★ 한국인 1일 영양섭취기준 (65세 이상 1600kcal~2000kcal)

★ 위의 메뉴와 원산지는 시장 수급 사정에 따라 변경 될 수도 있습니다.

★ 당료식:잡곡밥(공통),당료죽, 간식-메뉴에 따라 과일,두유등으로 대체

9월 3주 식 단 표

2026.9.14~2026.9.20 영양사: 강다운 (전국노인요양공동생활가정연합회)

구분	행복을 여는 아 침	정성이 가득한 점 심	건강을 생각하는 저 녁	간 식
9/14 월요일	잡곡밥/달걀죽 미역국 사각어묵조림 명란젓무침 김 김치	잡곡밥/미역죽 황태해장국 돈육불고기 양배추쌈&쌈장 도토리묵무침 김치	잡곡밥/닭살야채죽 닭개장 해물완자전 깻잎지양념무침 파래김구이&양념장 김치	바나나주스
				팽이야채전
				아침:535kcal 점심:60kcal 저녁:628kcal
9/15 화요일	잡곡밥/달걀죽 시금치된장국 메란조림 양배추볶음 김 김치	콩나물밥/김치죽 김치콩나물국 순살양념치킨 단호박샐러드 무생채나물 김치	잡곡밥/단호박죽 아욱된장국 고등어무조림 오이생채 우영채조림 김치	토마토
				카스테라+우유
				아침:535kcal 점심:633kcal 저녁:574kcal
9/16 수요일	잡곡밥/달걀죽 콩나물국 감자조림 창난젓무침 김 김치	잡곡밥/흑임자죽 미역국 삼겹살수육 묵은지김치쌈 상추겉절이 김치	잡곡밥/버섯들깨죽 달걀파국 삼치무조림 느타리버섯볶음 건파래자반 김치	수정과
				증편
				아침:546kcal 점심:644kcal 저녁:604kcal
9/17 목요일	잡곡밥/달걀죽 다시마무침국 돈육장조림 양파굴소스볶음 김 김치	잡곡밥/흰살생선죽 근대된장국 가자미조림 어묵볶음 애호박나물 김치	잡곡밥/흰살생선죽 소고기당면국 오징어볶음 숙갓두부무침 오이나물 김치	토마토주스
				약과
				아침:546kcal 점심:646kcal 저녁:623kcal
9/18 금요일	잡곡밥/달걀죽 바지락살맑은국 돈육메추리알조림 새송이버섯볶음 김 김치	잡곡밥/소고기야채죽 쇠고기무국 명란달걀찜 치커리샐러드 잡채 김치	잡곡밥/버섯죽 재첩살부추국 훈제오리구이 감자채볶음 부추양파무침 김치	사과
				삶은계란&밀키스
				아침:536kcal 점심:646kcal 저녁:584kcal
9/19 토요일	잡곡밥/달걀죽 어묵국 연두부찜&양념장 명란젓무침 김 김치	버섯영양밥/두부야채죽 열무된장국 소불고기 콩나물겨자채 햄야채볶음 김치	잡곡밥/김치콩나물죽 감자양파국 훈제오리볶음 청경채굴소스볶음 깻잎지무침 김치	굴
				мага렛트+요구르트
				아침:500kcal 점심:672kcal 저녁:635kcal
9/20 일요일	잡곡밥/달걀죽 미역국 돈장조림 표고버섯볶음 김 김치	잡곡밥/소고기야채죽 된장찌개 동태살무조림 양상추샐러드 가지볶음 김치	잡곡밥/흰살생선죽 콩나물국 주꾸미볶음 파래김구이&양념장 고구마순나물 김치	바나나
				프렌치토스트
				아침:540kcal 점심:653kcal 저녁:623kcal

★ 한국인 1일 영양섭취기준 (65세 이상 1600kcal~2000kcal)

★ 위의 메뉴와 원산지는 시장 수급 사정에 따라 변경 될 수도 있습니다.

★ 당도식:잡곡밥(공통),당도죽, 간식-메뉴에 따라 과일, 두유등으로 대체

9월 4주 식 단 표

2026.9.21.~2026.9.27영양사: 강다은 (전국노인요양공동생활가정연합회)

구분	행복을 여는 아 침	정성이 가득한 점 심	건강을 생각하는 저 녁	간 식
9/21 월요일	잡곡밥/달걀죽 순두부찌개 쇠고기숙주볶음 호박볶음 김 김치	잡곡밥/소고기야채죽 돈육고추장찌개 오리주물럭 어묵채조림 양배추쌈&쌈장 김치	잡곡밥/참치죽 알탕 떡갈비조림 꼬시래기초무침 단배추무침 김치	요플레
				카스타드
				아침:534kcal 점심:656kcal 저녁:602kcal
9/22 화요일	잡곡밥/달걀죽 닭곰탕 두부조림 명란젓무침 김 김치	잡곡밥/순두부채소죽 소고기미역국 임연수조림 청경채겉절이 과일사라다 김치	잡곡밥/흰살생선죽 갈비탕 아귀조림 우영채조림 부추겉절이 김치	멜론
				파배기&우유
				아침:535kcal 점심:635kcal 저녁:666kcal
9/23 수요일	잡곡밥/달걀죽 복어감자국 가지볶음 고추다짐장 김 김치	잡곡밥/소고기야채죽 버섯들깨국 고등어조림 감자채볶음 도라지생채 김치	잡곡밥/버섯죽 애호박된장국 돼지갈비찜 콩나물무침 열무나물 김치	찐고구마
				부추양파전
				아침:533kcal 점심:654kcal 저녁:635kcal
9/24 목요일	잡곡밥/달걀죽 아욱된장국 두부양념조림 참치채소볶음 김 김치	잡곡밥/소고기죽 참치들깨탕 오리불고기 파리고추양념찜 무생채 김치	잡곡밥/참치죽 황태채뭇국 제육볶음 양배추찜/쌈장 콩나물무침 김치	사과
				홍련볼&우유
				아침:523kcal 점심:623kcal 저녁:535kcal
9/25 금요일	잡곡밥/달걀죽 달걀실파국 너비아니구이 새우살표고버섯조림 김 김치	잡곡밥/새우살죽 소고기토란국 한우갈비찜 오미산적 한식잡채 김치	잡곡밥/달걀버섯죽 두부김치국 동대전/양념장 맛살오이냉채 토란대나물 김치	식혜
				한과
				아침:525kcal 점심:622kcal 저녁:535kcal
9/26 토요일	잡곡밥/달걀죽 소고기뭇국 임연수무조림 토마토달걀볶음 김 김치	잡곡밥/소고기죽 열무된장국 소불고기 상추쌈/쌈장 숙주나물 김치	잡곡밥/흰살생선죽 콩나물국 주꾸미볶음 연두부/양념장 깻잎순나물 김치	사과주스
				핫케이크&딸기잼
				아침:522kcal 점심:637kcal 저녁:535kcal
9/27 일요일	잡곡밥/달걀죽 누룽지탕 명란계란찜 두부숙갓무침 김 김치	잡곡밥/두부채소죽 양송이스프 돈까스/소스 토마토스파게티 감자옥수수범벅 김치	잡곡밥/닭살죽 다시마무채국 코다리강정 느타리버섯볶음 가지나물 김치	불가리스
				찐옥수수
				아침:526kcal 점심:602kcal 저녁:547kcal

★ 한국인 1일 영양성취기준 (65세 이상 1600kcal~2000kcal)

★ 위의 메뉴와 원산지 는 시장 수급 사정에 따라 변경 될 수도 있습니다.

★ 당료식:잡곡밥(공통),당료죽, 간식-메뉴에 따라 과일,두유등으로 대체

9월 4주 식 단 표

2026.9.28.~2026.9.30영양사: 강다운 (전국노인요양공동생활가정연합회)

구분	행복을 여는 아 침	정성이 가득한 점 심	건강을 생각하는 저 녁	간 식
9/28 월요일	잡곡밥/달걀죽 감자양파국 떡갈비구이 낙지젓갈무침 김 김치	잡곡밥/미역죽 부대찌개 훈제오리볶음 얼갈이쌈장무침 가지양파나물 김치	잡곡밥/소고기야채죽 닭개장 가자미조림 우민찌두부조림 오이부추무침 김치	요거트
				초코파이
				아침:546kcal 점심:635kcal 저녁:575kcal
9/29 화요일	잡곡밥/달걀죽 북어미역국 소고기곤약조림 명란젓무침 김 김치	잡곡밥/닭살죽 해물짬뽕국 간짜장면 간소새우/양상추 단무지무침 김치	잡곡밥/해물죽 황태달걀국 조기양념찜 실곤약무침 호박지짐 김치	포도
				롤케익&우유
				아침:546kcal 점심:626kcal 저녁:581kcal
9/30 수요일	잡곡밥/달걀죽 호박새우젓국 돈민찌표고조림 오이지무침 김 김치	잡곡밥/버섯죽 양선지해장국 두부전&양념장 브로콜리쌈장무침 취나물볶음 김치	잡곡밥/브로콜리죽 야채계란라면 돈안심장조림 도토리묵상추무침 단무지무침 김치	찐고구마
				참치전
				아침:523cal 점심:655kcal 저녁:535kcal

★ 한국인 1일 영양섭취기준 (65세 이상 1600kcal~2000kcal)

★ 위의 메뉴와 원산지는 시장 수급 사정에 따라 변경 될 수도 있습니다.

★ 당뇨식:잡곡밥(공통),당뇨죽, 간식-메뉴에 따라 과일,두유등으로 대체