

식단표

2026년 09월

굿실버요양원

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1	2	3	4	5
		아침(625kcal) 점심(706kcal) 잡곡밥/흑임자죽 무채국 돈육불고기 건새우마늘총조림 갯잎순나물 배추김치 저녁(542kcal) 간식 잡곡밥/녹두죽 감자맑은국 고등어조림 표고버섯볶음 애호박나물 배추김치 차 요구르트 토마토	아침(598kcal) 점심(638kcal) 잡곡밥/녹두죽 황태채웃국 메추리알장조림 맛살피망볶음 건파래자반 배추김치 저녁(605kcal) 간식 잡곡밥/전복죽 애호박고추장찌개 돈육불고기 도라지볶음 청경채나물 배추김치 차 요구르트 삶은계란	아침(597kcal) 점심(675kcal) 잡곡밥/전복죽 콩가루배웃국 떡갈비조림 감자채볶음 고구마순나물 배추김치 저녁(555kcal) 간식 잡곡밥/깨죽 어묵탕 갈치무조림 가지나물 양념깻잎지 배추김치 차 요구르트 요플레	아침(550kcal) 점심(571kcal) 잡곡밥/깨죽 팽이버섯국 소불고기 연두부/양념장 치커리나물 배추김치 저녁(660kcal) 간식 잡곡밥/단호박죽 유부무국 닭가슴살볶음 청포묵무침 취나물무침 배추김치 차 요구르트 과일	아침(591kcal) 점심(595kcal) 잡곡밥/콩죽 시래기된장국 송농 김치야채볶음 어묵간장조림 청경채나물 배추김치 저녁(712kcal) 간식 잡곡밥/콩죽 복어국 마파두부 감자채볶음 오이무침 배추김치 차 요구르트 단호박찜
6	7	8	9	10	11	12
아침(590kcal) 점심(631kcal) 잡곡밥/콩죽 콩나물김치국 돼지고기양파볶음 도라지나물 근대나물 배추김치	아침(630kcal) 점심(588kcal) 잡곡밥/소고기죽 들깨미역국 동그랑땡야채조림 우영채조림 열무나물 배추김치	아침(576kcal) 점심(588kcal) 잡곡밥/흑임자죽 시금치된장국 감자조림 어묵야채볶음 갯잎순나물 배추김치	아침(519kcal) 점심(605kcal) 잡곡밥/녹두죽 청경채맑은국 소불고기 도라지나물 썩갠나물 배추김치	아침(625kcal) 점심(630kcal) 잡곡밥/전복죽 홍합살미역국 떡갈비구이 단무지 물만두/양념장 배추김치	아침(542kcal) 점심(796kcal) 잡곡밥/깨죽 근대된장국 닭가슴살볶음 어묵간장조림 고구마순나물 배추김치	아침(582kcal) 점심(602kcal) 잡곡밥/콩죽 근대국 돈육불고기 건새우마늘총볶음 콩나물무침 배추김치
저녁(598kcal) 간식 잡곡밥/소고기죽 어묵썩갠국 갈치조림 연근조림 얼갈이나물 배추김치	저녁(564kcal) 간식 잡곡밥/흑임자죽 배추된장국 콩치조림 느타리버섯볶음 오이생채 배추김치	저녁(668kcal) 간식 잡곡밥/녹두죽 감자양파국 미트볼야채조림 도토리묵/양념장 시래기된장조림 배추김치	저녁(666kcal) 간식 잡곡밥/전복죽 무채국 참치채소볶음 어묵야채볶음 가지나물 배추김치	저녁(589kcal) 간식 잡곡밥/깨죽 유부국 치킨너겟/소스 감자조림 애호박나물 배추김치	저녁(617kcal) 간식 잡곡밥/단호박죽 청국장찌개 갈치구이 청포묵무침 치커리나물 배추김치	저녁(634kcal) 간식 잡곡밥/콩죽 만둣국 채소계란찜 어묵볶음 들깨무나물 배추김치
13	14	15	16	17	18	19
아침(542kcal) 점심(646kcal) 잡곡밥/콩죽 호박새우젓국 두부간장조림 맛살채소볶음 아욱된장무침 배추김치	아침(615kcal) 점심(705kcal) 잡곡밥/소고기죽 북엇국 닭가슴살볶음 미트볼조림 얼갈이나물 배추김치	아침(618kcal) 점심(674kcal) 잡곡밥/흑임자죽 달걀찜국 참치김치볶음 어묵간장조림 참나물무침 배추김치	아침(519kcal) 점심(589kcal) 잡곡밥/녹두죽 두부된장국 돈육불고기 고사리나물 치커리양파간장무침 배추김치	아침(616kcal) 점심(559kcal) 잡곡밥/전복죽 쇠고기미역국 메추리알장조림 비엔나소세지볶음 시금치나물 배추김치	아침(624kcal) 점심(610kcal) 잡곡밥/깨죽 두부새우젓국 미트볼토마토소스조림 어묵볶음 미나리나물 배추김치	아침(602kcal) 점심(603kcal) 잡곡밥/단호박죽 건새우무국 순대야채볶음 고구마순나물 배추김치
저녁(668kcal) 간식 잡곡밥/소고기죽 들깨미역국 치킨너겟/소스 가지나물볶음 참나물무침 배추김치	저녁(598kcal) 간식 잡곡밥/흑임자죽 감자맑은국 고등어조림 알감자조림 오이나물 배추김치	저녁(639kcal) 간식 잡곡밥/녹두죽 콩가루배웃국 메추리알장조림 물만두/초간장 깻잎지 배추김치	저녁(651kcal) 간식 잡곡밥/전복죽 무채국 갈치조림 가지볶음 청경채무침 배추김치	저녁(651kcal) 간식 잡곡밥/깨죽 감자맑은국 치킨너겟/소스 맛살샐러드 양념깻잎지 배추김치	저녁(618kcal) 간식 잡곡밥/단호박죽 팽이버섯된장국 닭가슴살볶음 청경채나물 우영채볶음 배추김치	저녁(647kcal) 간식 잡곡밥/콩죽 유부국 두부달걀구이 어묵야채볶음 열무나물 배추김치

20		21		22		23		24 추석		25 추석		26 추석	
아침(599kcal)	점심(646kcal)	아침(635kcal)	점심(648kcal)	아침(525kcal)	점심(590kcal)	아침(606kcal)	점심(716kcal)	아침(569kcal)	점심(597kcal)	아침(566kcal)	점심(663kcal)	아침(541kcal)	점심(564kcal)
잡곡밥/콩죽 무채들깨국 닭살굴소스볶음 가지나물 강낭콩조림 배추김치	잡곡밥/소고기죽 김치콩나물국 돈육불고기 느타리버섯볶음 우엉조림 배추김치	잡곡밥/소고기죽 어묵국 해물완자조림 참치채소볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 팽이버섯국 소불고기 마늘쫄조림 깻잎지 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 시래기된장국 돈육불고기 맛살야채볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥/녹두죽 순두부찌개 훈제오리구이/머스 타드 콩나물볶음 부추양파무침 배추김치	잡곡밥/녹두죽 감자양파국 두부양념조림 어묵조림 건새우무조림 배추김치	잡곡밥/전복죽 근대국 갈치무조림 표고버섯볶음 오이생채 배추김치	잡곡밥/전복죽 달걀찜국 떡갈비구이 고구마순나물 배추된장나물 배추김치	잡곡밥/깨죽 감자국 닭찜 숙주나물 참나물무침 배추김치	잡곡밥/깨죽 무채국 미트볼조림 두부조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥/단호박죽 소고기탕국 동태전/호박전 콩나물볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥/단호박죽 홍합미역국 채소달걀찜 우엉조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥/콩죽 애호박된장찌개 한식잡채 마늘쫄조림 양배추생채 배추김치
저녁(573kcal)	간식	저녁(594kcal)	간식	저녁(637kcal)	간식	저녁(589kcal)	간식	저녁(711kcal)	간식	저녁(652kcal)	간식	저녁(626kcal)	간식
잡곡밥/소고기죽 아욱된장국 고등어구이 연근조림 배추나물 배추김치	차 요구르트 —— 단호박찜	잡곡밥/흑임자죽 들깨미역국 콩치조림 감자채볶음 깻잎순나물 배추김치	차 요구르트 —— 국물컹	잡곡밥/녹두죽 황태채뽕국 두부조림 차커리나물 가지나물 배추김치	차 요구르트 —— 토마토	잡곡밥/전복죽 청국장찌개 감자구이 미늘종볶음 아욱된장무침 배추김치	차 요구르트 —— 삶은계란	잡곡밥/깨죽 물만둣국 갈치구이 연근조림 치커리나물 배추김치	차 요구르트 —— 요플레	잡곡밥/단호박죽 유부맑은국 치킨너겟/소스 청포묵무침 오이생채 배추김치	차 요구르트 —— 과일	잡곡밥/콩죽 근대국 고등어구이 감자채당근볶음 취나물무침 배추김치	차 요구르트 —— 물만두/양념장
27		28		29		30							
아침(571kcal)	점심(676kcal)	아침(644kcal)	점심(601kcal)	아침(609kcal)	점심(684kcal)	아침(610kcal)	점심(686kcal)						
잡곡밥/콩죽 콩나물국 소불고기 도라지나물 청경채나물 배추김치	잡곡밥/소고기죽 들깨미역국 코다리무조림 미니새송이버섯조 림 시래기된장지짐 배추김치	잡곡밥/소고기죽 복어국 마파두부 어묵조림 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 들깨미역국 소불고기 감자조림 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 무채국 닭가슴살볶음 마늘쫄조림 차래자반 배추김치	잡곡밥/녹두죽 순두부국 오리훈제/소스 부추양파겉절이 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥/녹두죽 들깨버섯탕 너비아니구이 메추리알장조림 고구마순나물 배추김치	잡곡밥/전복죽 무채국 소고기콩나물밥 파래자반 치커리나물무침 배추김치						
저녁(592kcal)	간식	저녁(643kcal)	간식	저녁(550kcal)	간식	저녁(522kcal)	간식						
잡곡밥/소고기죽 어묵탕 닭가슴살볶음 도토리묵무침 참나물 배추김치	차 요구르트 —— 찐고구마	잡곡밥/흑임자죽 건새우뽕국 고등어조림 미트볼조림 오이생채 배추김치	차 요구르트 —— 카스테라	잡곡밥/녹두죽 근대국 돈육불고기 도라지나물 취나물볶음 배추김치	차 요구르트 —— 과일	잡곡밥/전복죽 유부맑은국 두부조림 가지나물 콩나물무침 배추김치	차 요구르트 —— 삶은계란						

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

※ 원산지 표시 : *쌀 : 국내산

*쇠고기 : 수입산

*돼지고기 : 국내산

*닭고기 : 국내산

*김치 : 국내산

*고춧가루 : 국내산

※ 달서구어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표