



요양원 월간 식단표

"어르신들의 건강한 삶을 위한 약속

가족같은 마음으로 함께 합니다"



Consigned catering company



(주)리온누리컴퍼니

031)498-0380

<https://rionnury.com>

2026년 [9월 1째주] 주간식단표

	조식	중식	석식	죽식	간식	
9/1 (화) 1780kcal	잡곡밥 누룽지탕 비엔나야채볶음 청경채나물 오복지 배추(백)김치(545kcal)	잡곡밥 소고기미역국 코다리찜 돈채파프리카잡채 오이부추겉절이 배추(백)김치(634kcal)	잡곡밥 돈육청국장찌개 야채달걀말이 우무묵오이무침 열무나물 배추(백)김치(601kcal)	조식:흰죽 중식:단호박죽 석식:두부계란죽	떠먹는 요거트	찐옥수수 오미자차
9/2 (수) 1817kcal	잡곡밥 근대두부된장국 닭살양배추볶음 들깨고사리나물 김구이 배추(백)김치(605kcal)	잡곡밥 잔치국수 미니돈까스/소스 마카로니콘샐러드 시금치나물 배추(백)김치(611kcal)	잡곡밥 들깨열무된장국 굴소스가지볶음 두부조림 토란대나물 배추(백)김치(601kcal)	조식:흰죽 중식:닭살야채죽 석식:버섯야채죽	프로 바이오	약과
9/3 (목) 1819kcal	잡곡밥 양송이스프 훈제오리야채볶음 브로콜리두부무침 다진무말랭이 배추(백)김치(613kcal)	잡곡밥 공치추어탕 총알새송이해물볶음 아삭이고추오이무침 근대나물 배추(백)김치(622kcal)	잡곡밥 맑은어묵국 고추장감자조림 호박버섯볶음 동그랑땡전 배추(백)김치(584kcal)	조식:흰죽 중식:소고기미역죽 석식:단호박죽	스테비아 요구르트	소보로 사과주스
9/4 (금) 1812kcal	잡곡밥 토란들깨탕 양배추베이컨볶음 연두부/양념장 오복지 배추(백)김치(598kcal)	잡곡밥 홍합살미역국 고등어카레구이 양상추치커리유자청무침 시래기된장나물 배추(백)김치(612kcal)	잡곡밥 김치비지찌개 돈민찌마파두부 콩나물들깨찜 오이나물 배추(백)김치(602kcal)	조식:흰죽 중식:해물죽 석식:콩가루죽	당이 제로당	과일
9/5 (토) 1824kcal	잡곡밥 누룽지탕 너비아니양파구이 맛살오이냉채 짜차이무침 배추(백)김치(588kcal)	잡곡밥 알배기콩가루국 사각어묵야채볶음 브로콜리/초장 도토리묵상추무침 배추(백)김치(601kcal)	잡곡밥 호박감자된장국 버섯푼은 소불고기 굴소스청경채볶음 두부조림 배추(백)김치(635kcal)	조식:흰죽 중식:타락죽 석식:소고기애호박 죽	오 전	떠먹는 요거트
					오 후	호두과자 보리차
식재료 원산지	*원산지:쌀(국내산), 누룽지(외국산), 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 백김치(국내산), 돼지고기(국내산), 소고기(호주산), 소민찌(호주산), 돈민찌(국내산), 닭(국내산), 너비아니(닭고기(국내산),돼지고기(국내산)), 캔공치(국내산), (콩류(두부-국내산/콩-미국산/콩비지-외국산),					

※ 본 식단은 식자재 수급 상황 및 기관 운영 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표기는 기관별 식자재 구매처 및 사용 식재료에 따라 해당 기관에서 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

2026년 [9월 2째주] 주간식단표

	조식	중식	석식	죽식	간식	
9/6 (일) 1813kcal	잡곡밥 황태콩나물국 해물완자전 김치참치볶음 김자반 배추(백)김치(597kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 야채계란찜 숙갓두부무침 버섯모듬초회 배추(백)김치(612kcal)	잡곡밥 계란만둣국 카레 마늘쫄볶음 들깨고사리나물 배추(백)김치(604kcal)	조식:흰죽 중식:단호박죽 석식:두부죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	찐감자 보리차
9/7 (월) 1793kcal	잡곡밥 크림스프 시금치양파달걀볶음 브로콜리/초장 김가루 배추(백)김치(571kcal)	잡곡밥 사골파국(소면) 감자고로케/케첩 순두부야채찜 근대나물 배추(백)김치(623kcal)	잡곡밥 김치콩비지찌개 동그랑땡 알감자고추장볶음 호박나물 배추(백)김치(599kcal)	조식:흰죽 중식:소고기야채죽 석식:감자채소죽	오전	프로 바이오
					오후	과일
9/8 (화) 1818kcal	잡곡밥 순두부백탕 너비아니구이 청경채나물 모듬장아찌 배추(백)김치(587kcal)	잡곡밥 달걀파국 제육볶음 양배추찜/쌈장 숙주맛살무침 배추(백)김치(633kcal)	잡곡밥 미역장국 코다리무조림 어묵콩나물무침 시금치나물 배추(백)김치(598kcal)	조식:흰죽 중식:계란두부죽 석식:소고기미역죽	오전	당이 제로당
					오후	마들렌 요구르트
9/9 (수) 1777kcal	잡곡밥 누룽지탕 메추리알파리장조림 숙갓두부나물 오복지 배추(백)김치(555kcal)	잡곡밥 짜장소스 돈육가지볶음 불어묵파프리카볶음 단무지부추무침 배추(백)김치(623kcal)	잡곡밥 청국장찌개 마늘쫄새송이볶음 해물완자전 양상추치커리유자청무침 배추(백)김치(599kcal)	조식:흰죽 중식:타락죽 석식:참치야채죽	오전	떠먹는 요거트
					오후	과일
9/10 (목) 1810kcal	잡곡밥 아욱된장국 미트볼양송이볶음 들깨고사리나물 김가루 배추(백)김치(584kcal)	잡곡밥 소고기미역국 생선까스/타르소스 팽이맛살볶음 베이컨토마토스파게티 배추(백)김치(625kcal)	잡곡밥 김치어묵탕 우체표고볶음 야채계란말이 배추나물 배추(백)김치(601kcal)	조식:흰죽 중식:버섯야채죽 석식:두부죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	찰보리빵 옥수수 수염차
9/11 (금) 1775kcal	잡곡밥 옥수수수프 토마토스크램블 토란대나물 궁채장아찌 배추(백)김치(557kcal)	잡곡밥 닭살삼계죽 도토리묵상추무침 옥수수전 청경채나물 배추(백)김치(619kcal)	잡곡밥 계란만둣국 돈민찌카레라이스 애호박느타리볶음 가지나물 배추(백)김치(599kcal)	조식:흰죽 중식:닭살야채죽 석식:계란두부죽	오전	프로 바이오
					오후	과일
9/12 (토) 1799kcal	잡곡밥 황태콩나물국 양배추베이컨볶음 호박채전 무말랭이다짐 배추(백)김치(584kcal)	잡곡밥 소고기토란탕 공치김치조림 브로콜리맛살무침 콩나물들깨찜 배추(백)김치(633kcal)	잡곡밥 바지락살칼제비 미니돈까스/케첩 총알새송이버섯볶음 취나물 배추(백)김치(582kcal)	조식:흰죽 중식:소고기야채죽 석식:게살죽	오전	떠먹는 요거트
					오후	중편 오미자차
식재료 원산지	*원산지:쌀(국내산),누룽지(외국산),배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산),김치볶음(수입김치),김치콩비지찌개(수입김치),백김치(국내산),돼지고기(국내산),소고기(호주산),닭(국내산),코다리(러시아연방),바지락살(중국산),콩류(두부-국내산/콩-미국산/콩비지-외국산),생선까스(청대구-네덜란드산),미니돈까스(돼지고기(국내산),닭고기(국내산)),너비아니(닭고기(국내산),돼지고기(국내산))					

※ 본 식단은 식자재 수급 상황 및 기관 운영 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표기는 기관별 식자재 구매처 및 사용 식재료에 따라 해당 기관에서 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

2026년 [9월 3째주] 주간식단표

	조식	중식	석식	죽식	간식	
9/13 (일) 1803kcal	잡곡밥 근대감자국 돈사태장조림 고사리나물 다진무말랭이 배추(백)김치(601kcal)	잡곡밥 팽이버섯유부국 고등어무조림 고시래기무채무침 콩나물어묵무침 배추(백)김치(604kcal)	잡곡밥 닭개장 당근감자채볶음 야채계란말이 파래돌자반부추무침 배추(백)김치(598kcal)	조식:흰죽 중식:버섯야채죽 석식:닭살야채죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	미니 소보로
9/14 (월) 1793kcal	잡곡밥 누룽지 돈채가지볶음 청경채나물 김자반 배추(백)김치(558kcal)	잡곡밥 소고기장터국 마파두부 부추야채전 오이나물 배추(백)김치(612kcal)	잡곡밥 시금치바지락살된장국 삼겹김치두루치기 양배추쌈/쌈장 숙주맛살무침 배추(백)김치(623kcal)	조식:흰죽 중식:참치죽 석식:단호박죽	오전	프로 바이오
					오후	과일
9/15 (화) 1773kcal	잡곡밥 양송이스프 두부브로콜리무침 참치김치볶음 오복지 배추(백)김치(565kcal)	보리비빔밥(고사리,콩나물,호박나물,우민찌,계란후라이,상추) 미소된장국 양념장(고추장/간장) (607kcal)	잡곡밥 어묵숙갓탕 느타리햄볶음 곤약모듬장조림 고사리나물 배추(백)김치(601kcal)	조식:흰죽 중식:소고기야채죽 석식:타락죽	오전	아침햇살
					오후	찐옥수수
9/16 (수) 1784kcal	잡곡밥 표고버섯들깨국 연두부/양념장 토란대나물 김구이 배추(백)김치(584kcal)	잡곡밥 순두부김치국 카레가자미구이 우영채조림 마카로니콘샐러드 배추(백)김치(612kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 돈채파프리카볶음 도토리묵오이무침 청경채나물 배추(백)김치(588kcal)	조식:흰죽 중식:두부계란죽 석식:닭살야채죽	오전	당이 제로당
					오후	과일
9/17 (목) 1808kcal	잡곡밥 건새우아욱국 코다리무조림 야채계란말이 오복지 배추(백)김치(580kcal)	잡곡밥 홍합살미역국 버섯 소불고기 어묵콩나물무침 호박나물 배추(백)김치(623kcal)	잡곡밥 순댓국 단호박돈육조림 옛날소시지전 무청시래기지짐 배추(백)김치(605kcal)	조식:흰죽 중식:소고기미역죽 석식:참치죽	오전	떠먹는 요거트
					오후	두유
9/18 (금) 1810kcal	잡곡밥 누룽지 닭살곤약조림 브로콜리맛살무침 김자반 배추(백)김치(579kcal)	잡곡밥 감자수제비국 베이컨호박볶음 등그랑땡전 고사리나물 배추(백)김치(601kcal)	잡곡밥 파송송계란국 파인함박스테이크/소스 총알새송이볶음 양상추치커리샐러드 배추(백)김치(612kcal)	조식:흰죽 중식:단호박죽 석식:브로콜리죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	과일
9/19 (토) 1792kcal	잡곡밥 옥수수스프 불어묵파프리카볶음 야채계란찜 깻잎지 배추(백)김치(566kcal)	잡곡밥 돈육청국장찌개 비엔나양파케첩조림 우민찌표고버섯볶음 오이나물 배추(백)김치(622kcal)	잡곡밥 들깨열무된장국 마늘쫀든채볶음 연두부/양념장 근대나물 배추(백)김치(604kcal)	조식:흰죽 중식:게살죽 석식:타락죽	오전	토마토 주스
					오후	맥반석 식혜
식재료 원산지	*원산지:쌀(국내산),누룽지(외국산),배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산),백김치(국내산),김치볶음,삼겹김치두루치기,김치콩나물국(수입김치),돼지고기(국내산),닭(국내산),돈삼겹(오스트리아),소고기(호주산),가자미(국내산),코다리(러시아연방),고등어(국내산),콩류(두부-국내산/콩-미국산/콩비지-외국산),순대(돈혈(국내산),돼지소장(국내산)),스테이크(국내산)					

※ 본 식단은 식자재 수급 상황 및 기관 운영 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표기는 기관별 식자재 구매처 및 사용 식재료에 따라 해당 기관에서 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

2026년 [9월 4째주] 주간식단표

	조식	중식	석식	죽식	간식	
9/20 (일) 1786kcal	잡곡밥 표고버섯들깨국 토마토스크램블 토란대나물 김자반 배추(백)김치(555kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 간장돼지불고기 상추/쌈장 콩나물단무지무침 배추(백)김치(659kcal)	잡곡밥 팽이버섯유부국 돈육매추리알장조림 총알새송이볶음 호박나물 배추(백)김(572kcal)	조식:흰죽 중식:버섯야채죽 석식:닭살죽	오전	알로에 주스
					오후	오곡쿠키 요구르트
9/21 (월) 1815kcal	잡곡밥 누룽지 연두부/양념장 청경채나물 오복지 배추(백)김치(549kcal)	잡곡밥 부대찌개 고사리고등어무조림 두부탕수육 근대나물 배추(백)김치(666kcal)	잡곡밥 콩나물맑은국 오징어야채볶음 우무묵오이무침 순두부달걀찜 배추(백)김(600kcal)	조식:흰죽 중식:타락죽 석식:두부죽	오전	프로 바이오
					오후	과일
9/22 (화) 1848kcal	잡곡밥 아욱된장국 닭살양배추볶음 들깨고사리나물 깻잎지 배추(백)김치(577kcal)	잡곡밥 소고기무국 고구마돈까스/소스 마카로니콘샐러드 시금치나물 배추(백)김치(672kcal)	잡곡밥 새우완탕 우민찌가지볶음 야채달걀말이 맛살숙주나물 배추(백)김치(599kcal)	조식:흰죽 중식:소고기야채죽 석식:버섯야채죽	오전	떠먹는 요거트
					오후	찐고구마
9/23 (수) 1836kcal	잡곡밥 양송이소프 훈제오리청경채볶음 브로콜리두부무침 다진무말랭이 배추(백)김치(569kcal)	잡곡밥 파송송계란국 짜장덮밥 단무지 사과양상추샐러드 배추(백)김치(665kcal)	잡곡밥 맑은어묵국 생선가스/타르소스 돈육잡채 청경채겉절이 배추(백)김치(602kcal)	조식:흰죽 중식:닭살야채죽 석식:단호박죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	과일
9/24 (목) 1805kcal	잡곡밥 누룽지 쇠고기파프리카조림 무나물 오복지 배추(백)김치(583kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 오삼불고기 리코타샐러드 얼가리나물 배추(백)김치(659kcal)	잡곡밥 근대된장국 고등어조림 카레감자채볶음 청경채무침 배추(백)김치(563kcal)	조식:흰죽 중식:콩가루죽 석식:닭살야채죽	오전	아침햇살
					오후	약과
9/25 (추석) 1818kcal	잡곡밥 콩가루배춧국 돈민찌메알조림 애호박새우젓볶음 김구이 배추(백)김치(569kcal)	잡곡밥 토란두부탕국 돼지갈비찜 오색오미전 버섯채소무침 배추(백)김치(683kcal)	잡곡밥 미소장국 가자미구이 삼색나물 배추(백)김치(566kcal)	조식:흰죽 중식:쇠고기야채죽 석식:게살죽	오전	당이 제로당
					오후	과일
9/26 (토) 1798kcal	잡곡밥 얼갈이된장국 떡갈비후르츠조림 동태포전 김가루 배추(백)김치(601kcal)	잡곡밥 소고기미역국 통두부구이/들기름 김치볶음 검은깨올방개무침 배추(백)김치(633kcal)	잡곡밥 들깨무채국 닭봉조림 단호박꿀찜 썩갠나물 배추(백)김치(564kcal)	조식:흰죽 중식:계란두부죽 석식:버섯들깨죽	오전	스테비아 요구르트
					오후	한과 오렌지 주스
식재료 원산지	*원산지:쌀(국내산),누룽지(외국산),배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산),백김치(국내산),돼지고기(국내산),소고기(호주산),닭(국내산),고등어(국내산),바지락살(중국산),콩류(두부-국내산/콩-미국산/콩비지-외국산),닭고기(국내산),너비아니(닭고기(국내산),돼지고기(국내산)),떡갈비(돼지고기(국내산),닭고기(국내산)),새우완탕(국내산),돈민찌(국내산),우민찌(국내산),가자미(국내산),훈제오리(수입산),동태포(러시아),생선가스(청대구-네덜란드산)					

※ 본 식단은 식자재 수급 상황 및 기관 운영 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표기는 기관별 식자재 구매처 및 사용 식재료에 따라 해당 기관에서 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

2026년 [9월 5째주] 주간식단표

	조식	중식	석식	죽식	간식	
9/27 (일) 1819kcal	잡곡밥 황태콩나물국 도토리묵/양념장 양배추베이컨볶음 김구이 배추(백)김치(562kcal)	잡곡밥 들깨열무된장국 소불고기청경채볶음 브로콜리/초장 깻잎나물 배추(백)김치(659kcal)	잡곡밥 바지락살시금치국 돈민찌마파두부 메추리알곤약장조림 오이나물 배추(백)김치(598kcal)	조식:흰죽 중식:고구마죽 석식:참치야채죽	오전	당근주스
					오후	미니카스테라
9/28 (월) 1830kcal	잡곡밥 소고기미역국 어묵파프리카잡채 미니돈까스/케첩 오복지 배추(백)김치(569kcal)	잡곡밥 시래기된장국 야채감자고로케/케첩 순두부야채계란찜 근대나물 배추(백)김치(672kcal)	잡곡밥 김치콩비지찌개 순대/소금 메추리알곤약장조림 호박나물 배추(백)김치(589kcal)	조식:흰죽 중식:게살죽 석식:흑임자죽	오전	당이제로당
					오후	과일
9/29 (화) 1797kcal	잡곡밥 순두부김치국 너비아니구이 청경채나물 모듬장아찌 배추(백)김치(559kcal)	잡곡밥 달걀파국 닭조랭이떡볶이 양배추찜/쌈장 숙주맛살무침 배추(백)김치(660kcal)	잡곡밥 미역장국 고등어김치조림 어묵콩나물무침 시금치나물 배추(백)김치(578kcal)	조식:흰죽 중식:소고기야채죽 석식:참치죽	오전	아침햇살
					오후	마들렌사과주스
9/30 (수) 1794kcal	잡곡밥 누룽지 도토리묵/양념장 숙갓두부나물 오복지 배추(백)김치(560kcal)	잡곡밥 잔치국수 생선까스/타르소스 단무지부추무침 비타민청경채겉절이 배추(백)김치(632kcal)	잡곡밥 순두부맑은국 폭찹스테이크 진미채무침 근대나물 배추(백)김치(602kcal)	조식:흰죽 중식:타락죽 석식:버섯야채죽	오전	스테비아요구르트
					오후	과일
식재료 원산지	*원산지:쌀(국내산),누룽지(외국산),배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산),돼지고기(국내산),소고기(호주산),닭(국내산),고등어(국내산),바지락살(중국산),콩류(두부-국내산/콩-미국산/순두부-외국산),너비아니(국내산),생선까스(청대구-네덜란드산),폭찹스테이크(국내산),돈민찌(국내산)					

※ 본 식단은 식자재 수급 상황 및 기관 운영 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표기는 기관별 식자재 구매처 및 사용 식재료에 따라 해당 기관에서 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.