

식단표

2026년 09월

전사랑힐링센터

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단			잡곡밥 미역된장국 동그랑땡 호박새우젓볶음 무생채 배추김치/녹두죽 (620kcal)	잡곡밥 유부계란국 코다리조림 숙주나물 깻잎순나물 배추김치/닭죽 (619kcal)	잡곡밥 호박된장국 메추리알장조림 연근조림 순두부/양념간장 배추김치/야채죽 (611kcal)	잡곡밥 쇠고기무국 새우무조림 배추된장나물 가지나물 배추김치/해물죽 (610kcal)	잡곡밥 황태미역국 만두탕수육 두부조림 열무된장무침 배추김치/깨죽 (621kcal)
점심 식단			잡곡밥 순두부국 떡갈비구이 새송이볶음 상추부추무침 배추김치/아몬드 죽 (630kcal)	잡곡밥 육계장 조개젓 오이장아찌무침 연근조림 배추김치/누룽지 죽 (633kcal)	잡곡밥 옹심이쇠고기들 깨국 닭날개조림 양배추나물 돌자반볶음 배추김치/콩나물 죽 (624kcal)	잡곡밥 돼지고기김치찌 개 두부/양념장 오징어젓갈 오이고추/된장 배추김치/호박죽 (630kcal)	잡곡밥 코다리무국 장조림 도라지생채 김자반무침 배추김치/새우죽 (621kcal)
저녁 식단			잡곡밥 바지락청국장찌 개 돈육감자볶음 얼갈이겉절이 머위대나물 배추김치/양배추 죽 (625kcal)	잡곡밥 콩나물비지찌개 느타리버섯볶음 청포묵무침 가지나물 배추김치/게맛살 죽 (622kcal)	잡곡밥 등뼈우거지탕 새우젓애호박나 물 툇나물 청경채나물 배추김치/땅콩죽 (628kcal)	잡곡밥 오리탕 땅콩조림 죽순우렁초무침 고사리나물 배추김치/들깨죽 (623kcal)	잡곡밥 시래기된장국 꼬시래기/초고추 장 노각들깨나물 무장아찌무침 배추김치/감자죽 (624kcal)
오전 간식			포도	구운계란	모닝빵	찐빵	단팥빵
오후 간식			토스트	식혜	비피더스	사과쥬스	두유

구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침 식단	잡곡밥 팽이된장국 오징어고추장볶음 콩조림 고구마대나물 배추김치/미역된장죽 (631kcal)	잡곡밥 황태미역국 새우장 숙주미나리무침 토하젓무침 배추김치/녹두죽 (616kcal)	잡곡밥 들깨무국 계란장조림 취나물 얼갈이나물 배추김치/닭죽 (613kcal)	잡곡밥 재첩국 조기고사리찜 썩갓나물 유부볶음 배추김치/아몬드죽 (612kcal)	잡곡밥 바지락국 건과류멸치볶음 열무된장무침 돌자반볶음 배추김치/흑임자죽 (612kcal)	잡곡밥 토란들깨탕 어묵볶음 홍어무침 표고버섯나물 배추김치/야채스프 (615kcal)	잡곡밥 시래기된장국 계란찜 건고사리나물 부추겉절이 배추김치/갯죽 (620kcal)
점심 식단	잡곡밥 닭개장 콩나물무침 미역줄기볶음 깻잎찜 배추김치/바지락살죽 (638kcal)	잡곡밥 코다리무국 골뱅이도라지초무침 부추나물 병아리콩조림 배추김치/야채죽 (628kcal)	잡곡밥 호박된장국 갈치튀김 양배추된장나물 도토리묵/양념장 배추김치/버섯죽 (631kcal)	잡곡밥 어묵국 콩치조림 청경채나물 햄자채볶음 배추김치/누룽지 (625kcal)	잡곡밥 갈비탕 어묵볶음 도토리묵썩갓무침 무생채 배추김치/고기죽 (635kcal)	잡곡밥 추어탕 새우호박볶음 미역줄기 오이무침 배추김치/게맛살죽 (633kcal)	잡곡밥 콩나물매운국 아롱사태부추찜 썩갓무침 해초샐러드 배추김치/브로콜리죽 (628kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩비지찌개 맛살전 건토란대나물 멸치볶음 배추김치/다시마죽 (633kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 마파두부덮밥 호박나물 오이생채 배추김치/미역된장죽 (619kcal)	잡곡밥 복어국 돼지수육/새우젓 깻잎순무침 꼬시래기초무침 배추김치/들깨죽 (630kcal)	잡곡밥 갈비탕 숙주나물 명엽채무침 도라지생채 배추김치/버섯죽 (624kcal)	잡곡밥 콩나물김치국 고등어무조림 미역오이초무침 호박볶음 배추김치/야채죽 (625kcal)	잡곡밥 팽이두부된장국 간장찜닭 상추겉절이 브로콜리/초고추장 배추김치/두부된장죽 (622kcal)	잡곡밥 미소된장국 해물동그랑땡부침 건새우볶음 땅콩조림 배추김치/참치야채죽 (621kcal)
오전 간식	백설기	카스타드	꿀떡	모닝빵	팥빵	기정떡	요거트
오후 간식	요구르트	식혜	포도주스	배	두유	요플레	바나나

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침 식단	잡곡밥 팽이된장국 돼지주물럭 썩갓나물 마늘쫀무침 배추김치/해물죽 (615kcal)	잡곡밥 시래기들깨된장 국 김치참치전 우영채조림 호박고지나물 배추김치/크레미 죽 (618kcal)	잡곡밥 미역된장국 쇠고기장조림 무생채 알배추된장무침 배추김치/새우살 죽 (613kcal)	잡곡밥 얼큰순두부국 전복장 새우젓호박나물 어묵볶음 배추김치/야채죽 (620kcal)	잡곡밥 바지락청국장 두부조림 미나리나물 돌자반볶음 배추김치/문어죽 (623kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 고등어무조림 토고추장초무침 우거지나물 배추김치/깨죽 (611kcal)	잡곡밥 유부콩나물국 쇠고기간장떡볶 이 양배추나물 깻잎찜 배추김치/크림스 프 (615kcal)
점심 식단	잡곡밥 바지락콩나물국 닭볶음탕 청포묵무침 열무된장나물 배추김치/브로콜 리죽 (635kcal)	잡곡밥 육계장 황태콩나물찜 팽이버섯나물 견과류멸치볶음 배추김치/홍합살 죽 (635kcal)	잡곡밥 토란쇠고기들깨 국 맛살산적 오징어채볶음 도라지나물 배추김치/두부죽 (630kcal)	잡곡밥 감자된장국 무조림 시래기나물 곤약어묵조림 배추김치/김치죽 (623kcal)	잡곡밥 곰탕 코다리강정 도토리묵무침 청경채된장나물 배추김치/버섯야 채죽 (625kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 계란말이 오리훈제찜 부추나물 배추김치/쇠고기 죽 (631kcal)	잡곡밥 장어탕 어묵고추볶음 숙주나물 오복채무침 배추김치/누룽지 (633kcal)
저녁 식단	잡곡밥 오징어무국 햄야채볶음 연근조림 부추생채 배추김치/옥수수 죽 (621kcal)	잡곡밥 도가니탕 건새우호박볶음 궁채들깨나물 브로콜리/초고추 장 배추김치/녹두죽 (618kcal)	잡곡밥 돼지국밥 양배추샐러드 무말랭이무침 김자반무침 배추김치/참치죽 (625kcal)	잡곡밥 순두부국 오삼불고기 알배추나물 썩갓생채 배추김치/계란죽 (622kcal)	잡곡밥 오징어무국 양배추찜/양념장 가지볶음 얼갈이된장무침 배추김치/콩나물 죽 (617kcal)	잡곡밥 쇠고기무국 어묵조림 죽순나물 숙주미나리나물 배추김치/닭죽 (629kcal)	잡곡밥 감자두부된장국 공치무조림 참나물생채 무시래기들깨나 물 배추김치/황태죽 (622kcal)
오전 간식	모닝빵	바나나	사과	구운계란	토스트	단팥빵	찜만두
오후 간식	포도	요구르트	꿀떡	찜고구마	식혜	오렌지주스	거봉
구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
아침 식단	잡곡밥 시래기된장국 돼지고기장조림 취나물 버섯들깨나물 배추김치/흑임자 죽 (620kcal)	잡곡밥 콩나물국 오이고추된장무 침 무들깨나물 마늘장아찌 배추김치/야채죽 (620kcal)	잡곡밥 홍합국 야채계란찜 브로콜리볶음 도라지초무침 배추김치/소고기 죽 (618kcal)	잡곡밥 열무된장국 공치무조림 양배추된장나물 실치볶음 배추김치/표고죽 (618kcal)	잡곡밥 바지락무국 닭정육고추장볶 음 표고버섯나물 상추된장무침 배추김치/황태죽 (613kcal)	잡곡밥 건새우미역국 완자계첩볶음 호박새우젓볶음 무생채 배추김치/녹두죽 (620kcal)	잡곡밥 코다리국 오징어채볶음 콩나물무침 김자반볶음 배추김치/해물죽 (614kcal)
점심 식단	잡곡밥 어묵무국 치킨까스/소스 양배추샐러드 깻잎순나물 배추김치/문어죽 (627kcal)	잡곡밥 순두부찌개 오리훈제겨자냉 채 목이버섯나물 콩나물볶음 배추김치/브로콜 리죽 (634kcal)	잡곡밥 조기매운탕 돼지불고기 청경채된장무침 콩조림 배추김치/순두부 죽 (630kcal)	잡곡밥 황태미역국 아롱사태수육 두부조림 오이나물 배추김치/닭죽 (629kcal)	잡곡밥 계란국 볶음짜장 양배추된장무침 궁채피클 배추김치/홍합살 죽 (628kcal)	잡곡밥 두부미소된장국 떡갈비 맛살전 상추된장무침 배추김치/아몬드 죽 (630kcal)	잡곡밥 닭곰탕 공치구이 아욱된장나물 미나리나물 배추김치/옥수수 죽 (621kcal)
저녁 식단	잡곡밥 꽃게된장국 게맛살겨자냉채 오이고추된장무 침 새송이나물 배추김치/두부죽 (617kcal)	잡곡밥 소고기당면국 감자고로케 배추된장무침 오징어젓갈무침 배추김치/버섯죽 (618kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 해물동그랑땡 호박고지나물 숙주나물 배추김치/참치야 채죽 (620kcal)	잡곡밥 재첩국 콩나물잡채 미나리숙주무침 열무된장나물 배추김치/쇠고기 죽 (622kcal)	잡곡밥 순대국 생선까스/소스 브로콜리나물 건도토리묵볶음 배추김치/감자죽 (625kcal)	잡곡밥 청국장찌개 닭감자볶음 얼갈이겉절이 토란대나물 배추김치/양배추 죽 (625kcal)	잡곡밥 감자된장국 등갈비김치찜 연두부/양념장 고춧잎무침 배추김치/계란죽 (618kcal)
오전 간식	모닝빵	카스테라	단팥빵	꿀떡	찜빵	샤인머스켓	식혜
오후 간식	요구르트	바나나	삶은계란	두유	오렌지주스	모싣잎송편	방울토마토

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단	잡곡밥 얼갈이된장국 오삼불고기 호박고지나물 무장아찌무침 배추김치/낙지죽 (613kcal)	잡곡밥 콩나물국 돈뽕갈비 표고버섯나물 명이나물장아찌 배추김치/새우죽 (621kcal)	잡곡밥 쇠고기들깨감자국 계란찜 새송이버섯나물 멸치견과류볶음 배추김치/단호박죽 (619kcal)	잡곡밥 두부고추장찌개 어묵감자채볶음 궁채나물 고춧잎무침 배추김치/콘스프 (615kcal)			
점심 식단	잡곡밥 곤이알탕 카레 튀김만두아채무침 단무지무침 배추김치/야채죽 (629kcal)	잡곡밥 버섯쇠고기들깨국 치킨너겟 상추겉절이 깻잎장아찌 배추김치/쇠고기죽 (628kcal)	잡곡밥 장어탕 돈까스/소스 양배추샐러드 숙주나물 배추김치/녹두죽 (621kcal)	잡곡밥 닭곰탕 새우젓무침 양파장아찌무침 계란찜 배추김치/전복죽 (633kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 바지락김치국 족발냉채 브로콜리볶음 열무된장무침 배추김치/홍합살죽 (620kcal)	잡곡밥 감자탕 콩나물볶음 만가닥나물 오징어채무침 배추김치/옥수수죽 (621kcal)	잡곡밥 황태미역국 해물동그랑땡 썩갓생채 양파장아찌 배추김치/브로콜리죽 (620kcal)	잡곡밥 코다리국 오징어채볶음 도토리묵무침 숙주미나리나물 배추김치/흰죽 (622kcal)			
오전 간식	바나나	굴	백설기	찜옥수수			
오후 간식	두유	카스테라	찜계란	요구르트			

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

※ 원산지 표시 : * 식단은 식자재 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 표시

쌀(국내산), 김치(배추:중국산, 고추가루:중국산), 고추가루(중국산), 소고기(호주산), 돼지고기.잡뼈(국내산), 닭(국내산+브라질산),오리(국내산)

두부, 콩(수입산), 오징어(수입산), 고등어(국내산), 가자미(수입산),꽃게/조기(중국산), 코다리(러시아산), 소세지(연육:중국산),미트볼(돈육:국내산)

※ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.