

2026년 9월분 어르신 식단표

일자			1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
아침			누룽지탕 비엔나야채볶음 청경채나물 오복지 배추김치(545kcal)	잡곡밥 근대두부된장국 달걀양배추볶음 들깨고사리나물 김구이 배추김치(605kcal)	잡곡밥 양송이스프 훈제오리아채볶음 브로콜리두부무침 다진무말랭이 배추김치(613kcal)	잡곡밥 토란들깨탕 양배추베이컨볶음 연두부/양념장 오복지 배추김치(598kcal)	잡곡밥 누룽지탕 너비아니양파구이 맛살오이냉채 짜차이무침 배추김치(588kcal)
점심			잡곡밥 소고기미역국 코다리찜 돈채파프리카잡채 오이부추겉절이 배추김치(634kcal)	잡곡밥 잔치국수 미니돈까스/소스 마카로니콘샐러드 시금치나물 배추김치(611kcal)	잡곡밥 콩치추어탕 총알새송이햄볶음 아삭이고추오이무침 근대나물 배추김치(622kcal)	잡곡밥 홍합살미역국 고등어카레구이 양상추/파/양파무침 시래기된장나물 배추김치(612kcal)	잡곡밥 알배기콩가루국 사각어묵야채볶음 브로콜리/초장 도토리묵상추무침 배추김치(601kcal)
저녁			잡곡밥 돈육청국장찌개 야채달걀말이 우무묵오이무침 열무나물 배추김치(601kcal)	잡곡밥 들깨열무된장국 굴소스가지볶음 두부조림 토란대나물 배추김치(601kcal)	잡곡밥 맑은어묵국 고추장감자조림 호박버섯볶음 동그랑땡전 배추김치(584kcal)	잡곡밥 김치비지찌개 돈민짜마파두부 콩나물들깨찜 오이나물 배추김치(602kcal)	잡곡밥 호박감자된장국 버섯품은 소불고기 굴소스청경채볶음 두부조림 배추김치(635kcal)
간식			군만두	수박	인절미	계란토스트	후레쉬베리/우유
일자	6(일)	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
아침	잡곡밥 황태콩나물국 해물완자전 김치참치볶음 김자반 배추김치(597kcal)	잡곡밥 크림스프 시금치양파달걀볶음 브로콜리/초장 김가루 배추김치(571kcal)	잡곡밥 순두부백탕 너비아니구이 청경채나물 모듬장아찌 배추김치(587kcal)	잡곡밥 누룽지탕 매추리알파리장조림 썩갠두부나물 오복지 배추김치(555kcal)	잡곡밥 아욱된장국 미트볼양송이볶음 들깨고사리나물 김가루 배추김치(584kcal)	잡곡밥 옥수수스프 토마토스크램블 토란대나물 궁채장아찌 배추김치(557kcal)	잡곡밥 황태콩나물국 양배추베이컨볶음 호박채전 무말랭이다짐 배추김치(584kcal)
점심	잡곡밥 건새우아욱국 야채계란찜 썩갠두부무침 버섯모듬초회 배추김치(612kcal)	잡곡밥 사골파국(소면) 감자고로케/케첩 순두부야채찜 근대나물 배추김치(623kcal)	잡곡밥 달걀파국 제육볶음 양배추찜/쌈장 숙주맛살무침 배추김치(633kcal)	잡곡밥 짜장소스 돈육가지볶음 불어묵파프리카볶음 단무지부추무침 배추김치(623kcal)	잡곡밥 소고기미역국 생선가스/타르소스 팽이맛살볶음 배우면토마토스파게티 배추김치(625kcal)	잡곡밥 달걀삼계죽 도토리묵상추무침 옥수수전 청경채나물 배추김치(619kcal)	잡곡밥 소고기토란탕 콩치김치조림 브로콜리맛살무침 콩나물들깨찜 배추김치(633kcal)
저녁	잡곡밥 계란만둣국 카레 마늘종볶음 들깨고사리나물 배추김치(604kcal)	잡곡밥 김치콩비지찌개 동그랑땡 알감자고추장볶음 호박나물 배추김치(599kcal)	잡곡밥 미역장국 코다리무조림 어묵콩나물무침 시금치나물 배추김치(598kcal)	잡곡밥 청국장찌개 마늘종새송이볶음 해물완자전 양상추/파/양파무침 배추김치(599kcal)	잡곡밥 김치어묵탕 우채표고볶음 야채계란말이 배추나물 배추김치(601kcal)	잡곡밥 계란만둣국 돈민짜카레라이스 애호박스타리볶음 가지나물 배추김치(599kcal)	잡곡밥 바지락살칼제비 미니돈까스/케첩 총알새송이버섯볶음 취나물 배추김치(582kcal)
간식	두유	오렌지	오예스/요쿠르트	단팥빵/우유	바나나	요플레	카스타드/요쿠르트
일자	13(일)	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
아침	잡곡밥 근대감자국 돈사태장조림 고사리나물 다진무말랭이 배추김치(601kcal)	잡곡밥 누룽지 돈채가지볶음 청경채나물 김자반 배추김치(558kcal)	잡곡밥 양송이스프 두부브로콜리무침 참치김치볶음 오복지 배추김치(565kcal)	잡곡밥 표고버섯들깨국 연두부/양념장 토란대나물 김구이 배추김치(584kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 코다리무조림 야채계란말이 오복지 배추김치(580kcal)	잡곡밥 누룽지 달걀곤약조림 브로콜리맛살무침 김자반 배추김치(579kcal)	잡곡밥 옥수수스프 불어묵파프리카볶음 야채계란찜 깻잎지 배추김치(566kcal)
점심	잡곡밥 팽이버섯유부국 고등어무조림 꼬시래기무채무침 콩나물어묵무침 배추김치(604kcal)	잡곡밥 소고기장터국 마파두부 부추야채전 오이나물 배추김치(612kcal)	보리비빔밥 (고려콩나물, 호박나물, 우엉, 계란후라이, 상추) 미소된장국 양념장(고추장/간장) (607kcal)	잡곡밥 순두부김치국 카레가지미구이 우영채조림 마카로니콘샐러드 배추김치(612kcal)	잡곡밥 홍합살미역국 버섯 소불고기 어묵콩나물무침 호박나물 배추김치(623kcal)	잡곡밥 감자수제비국 베이컨호박볶음 동그랑땡전 고사리나물 배추김치(601kcal)	잡곡밥 돈육청국장찌개 비엔나양파케첩조림 우민짜표고버섯볶음 오이나물 배추김치(622kcal)
저녁	잡곡밥 닭개장 당근감자채볶음 야채계란말이 파래돌자반부추무침 배추김치(598kcal)	잡곡밥 시금치비빔밥 삼겹김치두루치기 양배추쌈/쌈장 숙주맛살무침 배추김치(623kcal)	잡곡밥 어묵썩갠탕 느타리햄볶음 곤약모듬장조림 고사리나물 배추김치(601kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 돈채파프리카볶음 도토리묵오이무침 청경채나물 배추김치(588kcal)	잡곡밥 순댓국 단호박돈육조림 옛날소시지전 무청시래기지짐 배추김치(605kcal)	잡곡밥 파송송계란국 파인애플스테이크/소스 총알새송이볶음 양상추치커리샐러드 배추김치(612kcal)	잡곡밥 들깨열무된장국 마늘종돈채볶음 연두부/양념장 근대나물 배추김치(604kcal)
간식	방울토마토	단팥빵/우유	사과	절편	비피더스	김치전	토마토

2026년 9월분 어르신 식단표

일자	20(일)	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
아침	표고버섯들깨국 토마토스크램블 토란대나물 김자반 배추김치(555kcal)	잡곡밥 누룽지 연두부/양념장 청경채나물 오복지 배추김치(549kcal)	잡곡밥 아욱된장국 달걀양배추볶음 들깨고사리나물 깻잎지 배추김치(577kcal)	잡곡밥 양송이스프 훈제오리청경채볶음 브로콜리두부무침 다진무말랭이 배추김치(569kcal)	잡곡밥 누룽지 쇠고기파프리카조림 무나물 오복지 배추김치(583kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 돈민찌매알조림 애호박새우젓볶음 김구이 배추김치(569kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 떡갈비후르츠조림 동태포전 김가루 배추김치(601kcal)
점심	잡곡밥 콩가루배춧국 간장돼지불고기 상추/쌈장 콩나물단무지무침 배추김치(659kcal)	잡곡밥 부대찌개 고사리고등어무조림 두부탕수육 근대나물 배추김치(666kcal)	잡곡밥 소고기무국 고구마돈까스/소스 마카로니콘샬레드 시금치나물 배추김치(672kcal)	잡곡밥 파송송계란국 짜장덮밥 단무지 사과양상추샐러드 배추김치(665kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 오삼불고기 리코타샐러드 얼가리나물 배추김치(659kcal)	잡곡밥 토란두부탕국 돼지갈비찜 오색오미전 버섯채소무침 배추김치(683kcal)	잡곡밥 소고기미역국 통두부구이/들기름 김치볶음 검은깨올방개무침 배추김치(633kcal)
저녁	잡곡밥 팽이버섯유부국 돈육매추리알장조림 총알새송이볶음 호박나물 배추김치(72kcal)	잡곡밥 콩나물맑은국 오징어야채볶음 우무묵오이무침 순두부달걀찜 배추김치(72kcal)	잡곡밥 새우완탕 우민찌가지볶음 야채달걀말이 맛살숙주나물 배추김치(599kcal)	잡곡밥 맑은어묵국 생선까스/타르소스 돈육잡채 청경채겉절이 배추김치(602kcal)	잡곡밥 근대된장국 고등어조림 카레감자채볶음 청경채무침 배추김치(563kcal)	잡곡밥 미소장국 가자미구이 삼색나물 배추김치(566kcal)	잡곡밥 들깨무채국 닭봉조림 단호박꿀찜 썩갠나물 배추김치(564kcal)
간식	영양떡	오예스/요쿠르트	바나나	삶은달걀	모듬전	송편	연양갱/요쿠르트
일자	27(일)	28(월)	29(화)	30(수)			
아침	잡곡밥 향태콩나물국 도토리묵/양념장 양배추베이컨볶음 김구이 배추김치(562kcal)	잡곡밥 소고기미역국 어묵파프리카잡채 미니돈까스/케첩 오복지 배추김치(569kcal)	잡곡밥 순두부김치국 너비아니구이 청경채나물 모듬장아찌 배추김치(559kcal)	잡곡밥 누룽지 도토리묵/양념장 썩갠두부나물 오복지 배추김치(560kcal)			
점심	잡곡밥 들깨열무된장국 소불고기청경채볶음 브로콜리/초장 깻잎나물 배추김치(659kcal)	잡곡밥 시래기된장국 야채감자고로케/케첩 순두부야채계란찜 근대나물 배추김치(672kcal)	잡곡밥 달걀파국 달조랭이떡볶이 양배추찜/쌈장 숙주맛살무침 배추김치(660kcal)	잡곡밥 잔치국수 생선까스/타르소스 단무지부추무침 비타민청경채겉절이 배추김치(632kcal)			
저녁	잡곡밥 바지락살시금치국 돈민찌마파두부 매추리알곤약장조림 오이나물 배추김치(598kcal)	잡곡밥 김치콩비지찌개 순대/소금 매추리알곤약장조림 호박나물 배추김치(589kcal)	잡곡밥 미역장국 고등어김치조림 어묵콩나물무침 시금치나물 배추김치(578kcal)	잡곡밥 순두부맑은국 폭찹스테이크 진미채무침 근대나물 배추김치(602kcal)			
간식	인절미	방울토마토	카스타드/요쿠르트	삶은감자			

* 식단은 3찬, 당일조리, 계절식품으로 제공 됩니다.

* 쇠고기 : 국내산, 돼지고기 : 국내산, 닭고기 : 국내산, 쌀 : 국내산, 김치 : 국내산

* 식단표는 당일 사정에 따라 대체 식품군으로 변경될 수 있습니다.

* 모든 식사는 고혈압 당뇨 어르신들을 위하여 저염식으로 제공합니다.(필요시 간장제공)

* 여복연 어르신 : 당뇨식, 식사량 조절하여 제공

* 맹일희, 오복희, 오선옥, 유인노 어르신 : 일반식(저작기능약해 음식 잘게잘라 제공)

* 김양자, 이선규 어르신 : 같은식