

식단표

2026년 09월

대한노인종합센터재활전문요양원

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단			쌀밥 콩가루배춧국 돈채표고볶음 시래기들기름볶음 양념깻잎지 배추김치 (631kcal)	쌀밥 건새우아욱국 부추계란탕 고사리볶음 오복채무침 배추김치 (639kcal)	쌀밥 순두부찌개 아귀살무조림 궁채나물볶음 갯절이 배추김치 (642kcal)	쌀밥 샤브샤브국 탕평채 감자조림 오징어젓무침 배추김치 (619kcal)	쌀밥 버섯찌개 메추리알장조림 호박양파볶음 고춧잎무침 배추김치 (631kcal)
점심 식단			귀리밥 근대국 닭볶음탕 호박새우젓볶음 마카로니샐러드 배추김치 (671kcal)	*생신상/보리밥 바지락미역국 우불고기 동그랑땡계란전 부추오이무침 배추김치 (688kcal)	차수수밥 크래미계란탕 짜장덮밥 우무묵무침 단무지 배추김치 (657kcal)	현미밥 부대찌개 바베큐소스닭조림 새송이버섯볶음 치커리무침 배추김치 (668kcal)	귀리밥 다시마무국 돈육시래기찜 가지나물 오이적양파무침 배추김치 (650kcal)
저녁 식단			쌀밥 순두부찌개 코다리무조림 사각어묵볶음 치커리무침 배추김치 (640kcal)	쌀밥 참치우거지탕 연두부&양념장 감자조림 청경채무침 배추김치 (635kcal)	쌀밥 시금치된장국 돈채죽순캔볶음 호박나물 얼갈이무침 배추김치 (651kcal)	쌀밥 어묵국 민씨두부조림 베이컨그린빈볶음 숙주무침 배추김치 (645kcal)	쌀밥 동태살지리탕 산적야채조림 마늘쫄면장무침 천사채크래미무침 배추김치 (671kcal)
오후 간식			바나나,요플렛	카스테라,두유	김치전,주스	김치전,주스	찰보리빵,요구르트
기능 식이			백미죽 참치야채죽 버섯야채죽	백미죽 단호박죽 소고기야채죽	백미죽 흑임자죽 아욱죽	백미죽 소라살야채죽 브로콜리죽	백미죽 들깨죽 참치야채죽

구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침 식단	쌀밥 유채된장국 마파두부 삼색물만두 오복채무침 배추김치 (621kcal)	쌀밥 콩나물국 메추리알자장조림 궁채나물볶음 오이지무침 배추김치 (631kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 민찌두부조림 베이컨그린빈볶음 양념깻잎지 배추김치 (644kcal)	쌀밥 사골곰탕 스모크햄케찹볶음 감자조림 오징어젓무침 배추김치 (645kcal)	쌀밥 청국장찌개 고등어살무조림 고구마순볶음 갯절이 배추김치 (652kcal)	쌀밥 순두부찌개 스크램블드에그 어묵조림 고춧잎무침 배추김치 (651kcal)	쌀밥 사골우거지탕 돈해파리카볶음 청포묵무침 짜사이무침 배추김치 (637kcal)
점심 식단	보리밥 짬뽕국 함박스테이크 멸치볶음 느타리버섯나물 배추김치 (679kcal)	기장밥 소고기미역국 순살닭갈비 실곤약야채초무침 청경채무침 배추김치 (658kcal)	귀리밥 시금치된장국 돈육두반장볶음 고사리들깨볶음 부추오이무침 배추김치 (661kcal)	보리밥 콩나물국 훈제오리야채볶음 도토리묵무침 콘샐러드 배추김치 (680kcal)	차수수밥 어묵국 바베큐소스닭조림 가지나물 실곤약초무침 배추김치 (661kcal)	현미밥 육개장 돈육장조림 호박양파볶음 치커리무침 배추김치 (654kcal)	귀리밥 근대국 탕수육 해파리냉채 다시마채엑젓무침 배추김치 (668kcal)
저녁 식단	쌀밥 재첩부추국 숙주돈불고기 시래기지짐 비트양파장아찌 배추김치 (645kcal)	쌀밥 버섯찌개 코다리살무조림 올방개묵새싹무침 얼갈이나물 배추김치 (637kcal)	쌀밥 순두부찌개 부추계란탕 새송이피망볶음 열무나물 배추김치 (644kcal)	쌀밥 시락국 돈채우엉불고기 새우젓호박볶음 배추나물 배추김치 (645kcal)	쌀밥 바지락미역국 참치캔두부조림 건새우마늘쫄볶음 콩나물무침 배추김치 (657kcal)	쌀밥 유부장국 해물덮밥 감자조림 오이부추무침 배추김치 (639kcal)	쌀밥 들깨무채국 닭고구마조림 표고버섯볶음 숙주미나리무침 배추김치 (643kcal)
오후 간식	보름달,요거트	찐고구마,비피더스	찐옥수수,우영차	물만두,주스	초코파이,우유	삶은감자,두유	부추전,주스
기능 식이	백미죽 흑임자죽 낙지야채죽	백미죽 들깨죽 아욱죽	백미죽 단호박죽 표고버섯죽	백미죽 참치죽 매생이죽	백미죽 흑임자죽 새우살야채죽	백미죽 소라살야채죽 영양닭죽	백미죽 들깨죽 크래미죽

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침 식단	쌀밥 재첩살부추국 메추리알장조림 마늘쫄락교무침 간장깻잎지 배추김치 (621kcal)	쌀밥 들깨미역국 훈제오리볶음 실곤약초무침 오이지무침 배추김치 (653kcal)	쌀밥 동태살지리탕 두부양념조림 베이컨그린빈볶음 짜사이무침 배추김치 (637kcal)	쌀밥 샤브샤브국 스모크햄케찹볶음 감자조림 오징어젓무침 배추김치 (655kcal)	쌀밥 버섯찌개 부추계란탕 궁채나물볶음 갯절이 배추김치 (641kcal)	쌀밥 근대국 돈채두반장볶음 사각어묵볶음 고춧잎무침 배추김치 (645kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 코다리살무조림 호박양파볶음 오복채무침 배추김치 (637kcal)
점심 식단	보리밥 청국장찌개 가지미파슬리튀김 고사리볶음 알배기무침 배추김치 (661kcal)	기장밥 북어해장국 제육들깨백불고기 가지양파볶음 마카로니샐러드 배추김치 (669kcal)	귀리밥 건새우아욱국 안동찜닭 느타리버섯볶음 청경채무침 배추김치 (671kcal)	보리밥 유부장국 하이라이스 올방개묵무침 부추오이무침 배추김치 (690kcal)	차수수밥 바지락미역국 돈육시래기찜 호박새우젓볶음 건파래무침 배추김치 (668kcal)	현미밥 순두부찌개 닭데리아끼조림 마늘쫄무침 알배기무침 배추김치 (659kcal)	귀리밥 열무된장국 숙주돈불고기 도토리묵무침 표고무나물 배추김치 (684kcal)
저녁 식단	쌀밥 콩나물국 민짜두부조림 참치캔야채볶음 목이버섯유자냉채 배추김치 (673kcal)	쌀밥 순두부김치국 스크램블드에그 동부묵흑임자무침 배추나물 배추김치 (635kcal)	쌀밥 어묵곤약국 고등어살무조림 고구마순볶음 열무나물 배추김치 (651kcal)	쌀밥 유채된장국 돈채표고볶음 멸치시래기지짐 얼갈이배추나물 배추김치 (641kcal)	쌀밥 부대찌개 연두부&양념장 감자조림 치커리무침 배추김치 (633kcal)	쌀밥 어묵국 중화풍고기덮밥 삼색물만두 콩나물맛살냉채 배추김치 (642kcal)	쌀밥 소고기해장국 고로케튀김 가지나물 도라지오이무침 배추김치 (660kcal)
오후 간식	미니롤케이크,두유	사과,쌀과자	군만두,주스	순대,요쿠르트	토스트,우유	김밥,어묵바	바나나,마가렛트
기능 식이	백미죽 흑임자죽 새우살야채죽	백미죽 들깨죽 브로콜리죽	백미죽 단호박죽 매생이죽	백미죽 영양닭죽 소라살야채죽	백미죽 흑임자죽 아욱죽	백미죽 참치야채죽 소고기야채죽	백미죽 들깨죽 버섯야채죽

구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
아침 식단	쌀밥 사골곰탕 표고죽순볶음 베이컨그린빈볶음 오이지무침 배추김치 (641kcal)	쌀밥 콩나물국 메추리알장조림 올방개묵무침 양념깻잎지 배추김치 (620kcal)	쌀밥 부들어묵국 강된장지짐 감자채피망볶음 오징어젓무침 배추김치 (610kcal)	쌀밥 콩가루배춧국 코다리살무조림 가지굴소스볶음 갯절이 배추김치 (651kcal)	쌀밥 사골우거지탕 두부양념조림 사각어묵볶음 오복채무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 열무된장국 메추리알장조림 표고버섯볶음 짜사이무침 배추김치 (638kcal)	쌀밥 콩나물김치국 훈제오리야채볶음 궁채나물볶음 양념고춧잎 배추김치 (645kcal)
점심 식단	보리밥 짬뽕국 맛동산탕수육 해파리냉채 건파래무침 배추김치 (692kcal)	기장밥 미역국 닭볶음탕 느타리버섯볶음 부추오이무침 배추김치 (664kcal)	귀리밥 황태해장국 불향돼지불고기 새우젓호박볶음 콘샐러드 배추김치 (658kcal)	보리밥 순두부찌개 묵은지닭찜 도토리묵무침 실곤약초무침 배추김치 (668kcal)	차수수밥 근대국 돈육장조림 새송이버섯볶음 치커리유자무침 배추김치 (671kcal)	*추석특식*현미 밥 소고기탕국 조기구이 고사리볶음 숙주나물 배추김치 (665kcal)	귀리밥 복어채무국 닭고기야채볶음 호박양파볶음 다시마채액젓무침 배추김치 (701kcal)
저녁 식단	쌀밥 다시마무국 민짜두부조림 고사리들깨볶음 청경채무침 배추김치 (637kcal)	쌀밥 건새우아욱국 고등어시래기조림 소세지케찹볶음 얼갈이배추나물 배추김치 (642kcal)	쌀밥 버섯찌개 부추계란탕 고구마순볶음 열무나물 배추김치 (635kcal)	쌀밥 유채된장국 돈채우엉불고기 감자조림 알배기무침 배추김치 (649kcal)	쌀밥 유부장국 유산슬덮밥 참치캔야채볶음 비트무생채 배추김치 (637kcal)	쌀밥 조개살미역국 우불고기 탕평채 오이무침 배추김치 (642kcal)	쌀밥 시금치된장국 떡갈비야채조림 마늘쫄무침 시래기들기름무침 배추김치 (651kcal)
오후 간식	롤빵,요구르트	삶은감자,비피더스	닭강정,요구르트	달콤허니빵,두유	바나나,두유	야채버섯전,주스	피자,두유
기능 식이	백미죽 흑임자죽 참치야채죽	백미죽 들깨죽 해물야채죽	백미죽 불낙죽 영양닭죽	백미죽 단호박죽 새우살야채죽	백미죽 흑임자죽 소고기야채죽	백미죽 크래미야채죽 버섯죽	백미죽 들깨죽 영양닭죽

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단	쌀밥 미역국 돈채야채볶음 표고무나물 오이지무침 배추김치 (641kcal)	쌀밥 건새우무국 메추리알장조림 시래기된장지짐 짜사이무침 배추김치 (620kcal)	쌀밥 샤브샤브국 어묵조림 감자채피망볶음 오징어젓무침 배추김치 (653kcal)	쌀밥 동태살지리탕 참치캔두부조림 가지굴소스볶음 오복채무침 배추김치 (641kcal)			
점심 식단	보리밥 유채된장국 코다리살무조림 가지양파볶음 마카로니샐러드 배추김치 (659kcal)	기장밥 들깨미역국 돈육간장불고기 삼색물만두 건파래무침 배추김치 (664kcal)	귀리밥 순두부찌개 순살달갈비 느타리버섯볶음 부추오이무침 배추김치 (670kcal)	보리밥 유부장국 카레라이스 마늘쫄무침 해파리냉채 배추김치 (668kcal)			
저녁 식단	쌀밥 재첩국 야채고로케튀김 참치캔야채볶음 목이버섯무침 배추김치 (661kcal)	쌀밥 콩나물국 민짜두부조림 베이컨그린빈부 음 배추나물 배추김치 (642kcal)	쌀밥 청경채된장국 고등어살무조림 호박양파볶음 열무나물 배추김치 (635kcal)	쌀밥 시락국 돈채우영불고기 감자조림 얼갈이나물 배추김치 (641kcal)			
오후 간식	카스테라, 두유	찐계란, 두유	방울토마토, 쿠키	수육, 요구르트			
기능 식이	백미죽 흑임자죽 매생이죽	백미죽 들깨죽 소라살야채죽	백미죽 불낙죽 브로콜리죽	백미죽 단호박죽 소고기야채죽			

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

※ 원산지 표시 :

※쌀-국내산/돈육,계육,오리-국내산/김치(배추,고춧가루)-중국산/쇠고기-호주산/홍합살-중국산/코다리-러시아/
 콩치-대만산/오징어-페루산/뼈없는 계육-브라질산, 두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/
 베이컨-미국산/바지락살-중국산/조기-중국산/참치캔(다랑어)-원양산/고등어-국내산/아귀-중국산/해물-수입산,
 신선야채-국내산/식육가공식품(돈육,뼈있는닭-국내산/뼈없는계육-브라질산/냉동연육-수입산)

상호: (주)JA푸드시스템 / 영양사: 유소영