

I 백세식단 연구소 9월 식단표

이달의 특별 메뉴



생신축하드립니다♥ 매월 첫 주 생신상에는 잔치느낌나도록 **소불고기**
오징어와 불고기의 만남 기력보충하실 수 있도록 **오삼불고기**
추석명절에는 **오미산적**

9월 **100** 백세의 날 은
9월 4일(생신상), 9월 11일, 9월 25일입니다.
많은 기대와 관심 부탁드립니다.

9월 식단표

2026			09/01(화)	09/02(수)	09/03(목)	09/04(금)	09/05(토)
조식			백미밥 가쓰오장국 연두부*양념장 새송이볶음 깻잎지무침 배추김치	백미밥 들깨우국 야채계란찜 건파래자반 혼합콩조림 배추김치	백미밥 두부김치국 비엔나야채볶음 단호박찜 도시락김 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 두부양념조림 청포묵무침 브로콜리쌈장무침 배추김치	백미밥 호박멸치장국 고기산적피망볶음 마늘종조림 도시락김 배추김치
			흰죽	표고죽	흰죽	땅콩죽	흰죽
중식			백미밥 소고기미역국 안동찜닭 마늘종조림 부추겉절이 배추김치	백미밥 근대된장국 가자미구이 새송이초무침 청경채생채 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 편마늘제육볶음 표고버섯볶음 건과멸치볶음 배추김치	백미밥 소고기미역국 소불고기 한식잡채 깻잎지무침 배추김치	백미밥 두부김치국 불향달걀비 00샐러드&드레싱 오징어젓무침 배추김치
			땅콩죽	계란죽	시금치죽	검은콩죽	고구마죽
석식			백미밥 호박멸치장국 돈육짜글이 콘샐러드 오이양파무침 배추김치	백미밥 어묵국 짜장소스 중화풍가지볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 안동찜닭 불어묵볶음 무생채 배추김치	백미밥 아욱국 유산슬덮밥 오이양파무침 그린빈스볶음 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 김치제육볶음 표고버섯볶음 오복지무침 배추김치
			완두죽	녹두죽	귀리죽	녹두죽	표고죽
※상기 식단은 식자재 수급상정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							
2025	09/06(일)	09/07(월)	09/08(화)	09/09(수)	09/10(목)	09/11(금)	09/12(토)
조식	백미밥 일갈이된장국 미트볼데리야끼조림 알감자조림 건파래자반 배추김치	백미밥 가쓰오장국 연두부 *양념장 브로콜리초무침 혼합콩조림 배추김치	백미밥 근대된장국 동그랑땡조림 오이지무침 건파래자반 배추김치	백미밥 소고기미역국 고기산적고추장조림 새송이볶음 무잔지무침 배추김치	백미밥 돈육순두부국 야채계란찜 청포묵무침 오복지무침 배추김치	백미밥 두부탕국 참치야채볶음 표고양파볶음 깻잎지무침 배추김치	백미밥 근대된장국 두부양념조림 마늘종조림 도시락김 배추김치
	귀리죽	흰죽	녹두죽	흰죽	옥수수죽	흰죽	귀리죽
중식	백미밥 소고기미역국 제육볶음 건과멸치볶음 고추잎무침 배추김치	백미밥 호박멸치장국 안동찜닭 오이양파무침 청경채무침 배추김치	백미밥 어묵국 편마늘제육볶음 그린빈스볶음 아삭이고추쌈장무침 배추김치	백미밥 아욱국 생선까스*소스 샐러드*소스 무생채 배추김치	백미밥 시래기된장국 닭볶음탕 브로콜리두부무침 건파래자반 배추김치	백미밥 소고기미역국 오삼불고기 부추양파무침 쌈무적채무침 배추김치	백미밥 아욱국 춘장불고기 혼합콩조림 새송이볶음 배추김치
	양송이죽	완두죽	고구마죽	표고죽	녹두죽	감자죽	고구마죽
석식	백미밥 콩가루배추국 카레라이스 단무지무침 불어묵볶음 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 우렁강된장 시래기된장지짐 무생채 배추김치	백미밥 김치순두부국 짜장소스 청포묵무침 단무지무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 두부양념조림 가지볶음 고추잎무침 배추김치	백미밥 들깨우국 김치제육볶음 건파래자반 오이양파무침 배추김치	백미밥 돈육순두부국 하이라이스 단무지무침 불어묵볶음 배추김치	백미밥 김치콩나물국 불향달걀비 미역초무침 오복지무침 배추김치
	검은콩죽	옥수수죽	귀리죽	야채죽	완두죽	시금치죽	표고죽
※상기 식단은 식자재 수급상정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							

9월 식단표

2026	09/13(일)	09/14(월)	09/15(화)	09/16(수)	09/17(목)	09/18(금)	09/19(토)
조식	백미밥 어묵국 동그랑땡조림 그린빈스볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 가쓰오장국 두부양념조림 견과열치볶음 도시락김 배추김치	백미밥 들깨무국 비엔나야채볶음 오이지무침 숙주나물무침 배추김치	백미밥 어묵국 미트볼볶음 마늘중조림 양배추들깨나물 배추김치	백미밥 배추된장국 떡갈비바베큐볶음 감자채볶음 깻잎지 배추김치	백미밥 소고기미역국 참치야채볶음 오이양파무침 오복지무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 연두부*양념장 알새우호박볶음 도시락김 배추김치
	현죽	바지락죽	현죽	귀리죽	현죽	시금치죽	현죽
중식	백미밥 두부김치국 닭갈비 컬리플라워볶음 고추잎무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 편마늘돈육볶음 샐러드&드레싱 시금치나물 배추김치	백미밥 콩가루배추국 안동찜닭 새송이초무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 가자미구이 청포묵무침 표고파프리카볶음 배추김치	백미밥 근대된장국 닭살단호박조림 견과열치볶음 부추양파무침 배추김치	백미밥 들깨무국 춘천닭갈비 미역초무침 참나물무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 제육김치볶음 건새우무조림 얼갈이생채 배추김치
	참치죽	검은콩죽	계란죽	고구마죽	녹두죽	야채죽	고구마죽
석식	백미밥 맑은콩나물국 간장불고기 무생채 청포묵무침 배추김치	백미밥 씻은김치두부국 짜장소스 불어묵볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 소고기미역국 두반장도둑해물볶음 혼합콩조림 브로콜리초무침 배추김치	백미밥 들깨우거지국 불향대파불고기 그린빈스볶음 마카로니샐러드 배추김치	백미밥 호박멸치장국 우렁강된장 콩나물무침 무생채 배추김치	백미밥 유채된장국 카레소스 불어묵볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 두부새우젓국 돈육곤약장조림 마늘중조림 양배추들깨나물 배추김치
	감자죽	단호박죽	완두죽	표고죽	감자죽	옥수수죽	검은콩죽
※상기 식단은 식중독지수 및 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							
2025	09/20(일)	09/21(월)	09/22(화)	09/23(수)	09/24(목)	09/25(금)	09/26(토)
조식	백미밥 근대된장국 돈채피망볶음 어묵볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 시금치된장국 비엔나야채볶음 새송이볶음 도시락김 배추김치	백미밥 가쓰오장국 야채계란찜 미역줄기볶음 오복지무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 두부양념조림 표고버섯볶음 깻잎지 배추김치	백미밥 호박두부된장국 동그랑땡조림 불어묵볶음 미역초무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 떡갈비야채볶음 우영채조림 고추잎무침 배추김치	백미밥 유채된장국 참치야채볶음 시금치나물 도시락김 배추김치
	현죽	귀리죽	고구마죽	현죽	녹두죽	야채죽	현죽
중식	백미밥 두부김치국 닭갈비 오징어젖무침 견과열치볶음 배추김치	백미밥 어묵국 돈육간장불고기 청포묵무침 배추된장나물 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 불향닭갈비 양배추쌈장무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 생선가쓰&소스 샐러드&드레싱 오이양파무침 배추김치	백미밥 김치순두부국 편마늘제육볶음 견과열치볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 소고기무국 오미산적 취나물볶음 혼합콩조림 배추김치	백미밥 씻은김치두부국 춘천닭갈비 그린빈스새우살볶음 치커리생채 배추김치
	녹두죽	감자죽	브로콜리죽	연두부죽	새우살죽	감자죽	옥수수죽
석식	백미밥 소고기미역국 하이라이스소스 마카로니샐러드 단무지무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 안동찜닭 콘샐러드 숙주나물 배추김치	백미밥 들깨무국 해물소세지콩나물찜 무생채 건파래자반 배추김치	백미밥 바지락부추국 고추잡채 배추된장무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 소고기미역국 백순대볶음 부추양파무침 참나물겉절이 배추김치	백미밥 어묵국 닭살곤약조림 콩나물무침 호박볶음 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 간장불고기 얼갈이생채 오이지무침 배추김치
	옥수수죽	미역죽	연근죽	옥수수죽	귀리죽	브로콜리죽	단호박죽
※상기 식단은 식중독지수 및 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							

9월 식단표

2026	09/27(일)	09/28(월)	09/29(화)	09/30(수)			
조식	백미밥 호박두부된장국 연두부*양념장 알감자조림 건파래자반 배추김치	백미밥 시금치된장국 미트볼그린빈볶음 오이양파생채 건파래자반 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 떡갈비바베규조림 단호박찜 배추나물 배추김치	백미밥 들깨무국 비엔나야채볶음 연근조림 그린빈스야채볶음 배추김치			
	시금치죽	흰죽	땅콩죽	흰죽			
중식	백미밥 맑은콩나물국 김치제육볶음 콩나물무침 오징어젓무침 배추김치	백미밥 소고기미역국 편마늘제육볶음 표고버섯볶음 무생채 배추김치	백미밥 두부김치국 안동찜닭 청포묵무침 쌈무무채무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 깻잎제육볶음 혼합콩조림 치커리무침 배추김치			
	단호박죽	귀리죽	야채죽	옥수수죽			
석식	백미밥 얼갈이된장국 짜장소스 부추양파무침 단무지무침 배추김치	백미밥 호박멸치장국 두부조림 콩나물무침 참나물무침 배추김치	백미밥 돈육콩비지찌개 참치김치볶음 볼어묵볶음 오복지무침 배추김치	백미밥 콩가루배추국 닭살곤약조림 호박볶음 깻잎지 배추김치			
	녹두죽	버섯죽	감자죽	시금치죽			
※상기 식단은 식중독지수 및 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							
2025							
조식							
중식							
석식							
※상기 식단은 식중독지수 및 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							

식재료 원산지

원산지 표시대상 품목		
우육(우전각,우양지-국거리용):호주산	돈육=(돈우시)찜용, 채, 물고기용, 카레, 하이라이스, 짜장,민찌):국내산 (돈전지-찌개용):미국산	비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)
오리고기(훈제오리):중국산	두부,연두부,비지,순두부,청국장(대두):외국산 베이크드빈스(강낭콩):이태리산	스모크햄(계육,돈육:국내산)
계육(닭가슴살):국내산 계육(닭정육):브라질산	명태,코다리살,동태:러시아산	고기산적(돈육,계육,쌀떡:국산)
미트볼(계육):국산	고등어:국내산 꽃게:중국산	돈가스(돈육):국내산
가다랑어포(가다랑어:인도네시아산)	오징어(대왕오징어채):칠레산	치킨가스(계육):국산
참치캔(가다랑어:원양산)	오징어(진미채):중국산	탕수육(돈육,계육:국산)
쌀,참쌀,현미:국내산 귀리:캐나다산	오징어(오징어젓):중국산	포기김치(배추,고춧가루:중국산)
아귀:중국산	치킨텐더(계육-안심):국내산 치킨너겟(계육):국산	낙지:중국산
미꾸라지:중국산	계란 : 국내산	낙지(낙지젓):중국산 주꾸미:베트남산
현미쌀:국내산	백김치(배추:중국산, 국내산)	찹쌀:국내산
함박스테이크(계육, 돈육:국내산)	만두(돈육:국내산)	찹쌀가루:국내산
사각어묵, 볼어묵, 죽봉어묵 (연육) :외국산	생선가스(대구):중국산	베이컨(돈전지):외국산
동그랑땡(계육,돈육):국내산	누룽지(쌀):국산	잡채해물완자(오징어): 외국산
떡갈비(돈육,계육):국내산	맛살(연육):외국산	순대(돈창자):국내산
건새우:중국산	건미역(미역:국내산, 천일염:호주산)	후랑크(돈육,계육):국내산
녹두, 완두콩: 중국산	바지락살, 새우살, 홍합살 : 중국산	미트볼(계육):국내산
북어채:러시아산	깍두기(고춧가루):중국산	차조:중국산
땅콩가루, 콩가루:중국산	소시지(닭고기):국내산	병아리콩:미얀마산
미역줄기:국내산	간풍기(계육):국내산	기장:미국산
우렁살:국내산	소라살:세네갈산	흑미:국내산