

2026년 9월 식단표

제공업체 : 봄스수라상
영 양 사 : 권 소 영

일자/요일			01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
아침			흰밥/잡곡밥 계란국 오징어무조림 호박나물 구이김 배추김치	흰밥/잡곡밥 유채된장국 불어묵조림 감자채볶음 구이김 배추김치	흰밥/잡곡밥 버섯들깨탕 동그랑땡조림 고사리나물 구이김 배추김치	흰밥/잡곡밥 열무된장국 비엔나볶음 순두부양념찜 구이김 배추김치	흰밥/잡곡밥 누룽지탕 아채계란찜 오징어젓무무침 구이김 배추김치
점심			흰밥/잡곡밥 아욱국 돈육짜글이 우동샐러드 얼갈이나물무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 닭곰탕 고등어조림 배추나물 도토리묵양념무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 숙주나물무침 제철쌈&쌈장 배추김치	흰밥/잡곡밥 설렁탕 파리돈육장조림 고로케*케찹 무짬지채무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 잔치국수 해물가스*소스 제철나물무침 단무지무침 배추김치
저녁			흰밥/잡곡밥 미역국 두부양념조림 멸치마늘쫄볶음 깻잎지무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 유부맑은국 멘치가스*소스 브로콜리맛살볶음 제철나물무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 새우젓무국 메추리알장조림 제철나물무침 느타리들깨무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 청국장찌개 훈제오리아채볶음 호박새우젓찜 부추겉절이 배추김치	흰밥/잡곡밥 사골배춧국 참치두부조림 우영채볶음 미역초무침 배추김치
오전간식			소고기죽	옥수수수프	아채죽	소고기죽	옥수수수프
오후간식			양갱	과일	요플레	카스타드+요구르트	과일
일자/요일	06(일)	07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)	12(토)
아침	흰밥/잡곡밥 열무된장국 함박스테이크조림 연근조림 구이김 배추김치	흰밥/잡곡밥 청국장찌개 동태살무조림 마늘쫄면새우볶음 오징어젓 배추김치	흰밥/잡곡밥 새우젓감자국 불어묵조림 들깨무나물 구이김 배추김치	흰밥/잡곡밥 홍합살국 메추리알장조림 쭈키니호박볶음 구이김 배추김치	흰밥/잡곡밥 모듬버섯국 연두부*양념장 후랑크볶음 구이김 배추김치	흰밥/잡곡밥 감자국 계란찜 건새우무조림 구이김 배추김치	흰밥/잡곡밥 아욱국 두부양념조림 버섯볶음 구이김 배추김치
점심	흰밥/잡곡밥 소고기무국 돈육불고기 동그랑땡전 상추겉절이 배추김치	흰밥/잡곡밥 근대국 닭볶음탕 두부계란부침 치커리유자청무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 건새우아욱국 생선구이 감자채볶음 콩나물무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 시래기국 돈간장불고기 미역줄기볶음 그린샐러드 배추김치	흰밥/잡곡밥 소고기해장국 멘치가스*소스 실곤약아채무침 단무지무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 들깨미역국 고등어무조림 팽이맛살전 오복지 배추김치	흰밥/잡곡밥 어묵국 닭살간장조림 김치전 부추겉절이 배추김치
저녁	흰밥/잡곡밥 어묵국 순대볶음 마카로니샐러드 근대나물 배추김치	흰밥/잡곡밥 떡국 생선가스*소스 시래기된장찌지 오이생채 배추김치	흰밥/잡곡밥 김치국 마파두부소스 단호박찜 짜사이채무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 팽이유부장국 너비아니구이 멕시코샐러드 부추겉절이 배추김치	흰밥/잡곡밥 얼갈이된장국 짜장소스 스크램블에그 오이지 배추김치	흰밥/잡곡밥 부대찌개 메추리알감자조림 도토리묵무침 김자반 배추김치	흰밥/잡곡밥 조개살무국 미트볼볶음 감자튀김 제철나물무침 배추김치
오전간식	두유	아채죽	소고기죽	옥수수수프	아채죽	소고기죽	옥수수수프
오후간식	과일	과일	과짜기	과일	요플레	과자+음료	과일
일자/요일	13(일)	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
아침	흰밥/잡곡밥 누룽지탕 모듬장조림 연두부찜*양념장 구이김 배추김치	흰밥/잡곡밥 누룽지탕 계란찜 마늘쫄볶음 양념깻잎지 배추김치	흰밥/잡곡밥 청국장찌개 돈채표고볶음 무나물 구이김 배추김치	흰밥/잡곡밥 홍합살국 메추리알장조림 도라지볶음 구이김 배추김치	흰밥/잡곡밥 경상도식소고기무국 깍둑함감자조림 연두부찜*양념장 구이김 배추김치	흰밥/잡곡밥 콩나물국 캔고등어무조림 청포묵아채무침 구이김 배추김치	흰밥/잡곡밥 콩비지찌개 불어묵조림 알마늘무조림 구이김 배추김치
점심	흰밥/잡곡밥 콩나물국 돈간장불고기 감자조림 오이도라지생채 배추김치	흰밥/잡곡밥 배추우거지국 닭볶음탕 마카로니샐러드 콩나물무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 건새우아욱국 너비아니새송이구이 감자조림 호박나물 배추김치	흰밥/잡곡밥 계란국 카레덮밥 생선가스*소스 그린샐러드 배추김치	흰밥/잡곡밥 물만둣국 돈불고기 맛살양배추볶음 근대나물무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 조개살미역국 훈제오리아채볶음 감자채볶음 치커리유자청무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 시래기된장국 함박스테이크 연근조림 숙주나물 배추김치
저녁	흰밥/잡곡밥 고추장찌개 정어리캔무조림 도토리묵무침 제철나물무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 팽이유부장국 표고버섯튀김 단호박찜*물엿소스 얼갈이나물 배추김치	흰밥/잡곡밥 들깨미역국 두부양념조림 미역줄기볶음 근대나물무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 김치국 모듬장조림 컬리플라워볶음 짜차이채무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 얼갈이된장국 하이라이스 어묵볶음 단무지무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 닭곰탕 김말이강정 단호박샐러드 부추겉절이 배추김치	흰밥/잡곡밥 미역국 미트볼볶음 브로컬리&초장 오복지 배추김치
오전간식	두유	아채죽	소고기죽	옥수수수프	아채죽	소고기죽	옥수수수프
오후간식	과일	과일	고구마	과일	요플레	단팥빵	과일

일자/요일	20(일)	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
아침	흰밥/잡곡밥 매콤무채국 돈육장조림 버섯볶음 구이김 배추김치	흰밥/잡곡밥 누룽지탕 쏘세지야채볶음 시래기된장지짐 오징어젓무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 매콤무채국 돈민찌감자조림 미역줄기맛살볶음 구이김 배추김치	흰밥/잡곡밥 시래기된장국 양념두부조림 건새우무조림 구이김 배추김치	흰밥/잡곡밥 순두부찌개 삼색계란찜 도라지볶음 구이김 배추김치	흰밥/잡곡밥 모듬버섯국 브로콜리맛살볶음 돈민찌가지볶음 구이김 배추김치	흰밥/잡곡밥 김치국 햄감자채볶음 미역줄기볶음 구이김 배추김치
점심	흰밥/잡곡밥 영양녹두닭죽 오미산적 불어묵조림 오이지오이무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 얼큰닭개장 불고기구구마볶음 연근조림 치커리유자청무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 얼갈이된장국 돈육김치찜 브로콜리숙회*초장 콩나물무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 소고기무국 생선까스*소스 우영채볶음 제철나물무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 된장국 돈간장불고기 마늘종건새우볶음 숙주나물무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 소고기무국 돼지갈비찜 한식잡채 오복지무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 다시마무채국 춘천식닭갈비 느타리버섯볶음 양배추찜*쌈장 배추김치
저녁	흰밥/잡곡밥 감자양파국 고기산적조림 호박볶음 열무나물무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 김치찌개 계란말이 도토리묵김무침 열무겉절이 배추김치	흰밥/잡곡밥 물만둣국 어묵잡채 총알새송이조림 무생채 배추김치	흰밥/잡곡밥 조개살미역국 고등어무조림 단호박찜*물엿소스 오복지무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 계란국 순대야채볶음 소세지전 세발나물초무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 수제비국 완자전 우거지된장지짐 청고추쌈장무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 경상도식소고기무국 두부계란전 열무나물무침 연근타르타르무침 배추김치
오전간식	두유	야채죽	소고기죽	옥수수스프	야채죽	소고기죽	옥수수스프
오후간식	과일	과일	생신잔치	요리활동	약과+식혜	과일	과일
일자/요일	27(일)	28(월)	29(화)	30(수)			
아침	흰밥/잡곡밥 어묵국 미트볼조림 들깨우숙채 구이김 배추김치	흰밥/잡곡밥 누룽지탕 돈채표고볶음 실곤약초무침 깻잎지 배추김치	흰밥/잡곡밥 어묵국 계란찜 우거지된장지짐 구이김 배추김치	흰밥/잡곡밥 버섯국 함박스테이크조림 브로콜리볶음 구이김 배추김치			
점심	흰밥/잡곡밥 콩비지찌개 콩치캔묵은지조림 청포묵김가루무침 숙주나물 배추김치	흰밥/잡곡밥 시금치된장국 돈육김치두루치기 온두부찜 세발나물겉절이 배추김치	흰밥/잡곡밥 들깨미역국 생선까스&소스 새송이장조림 얼갈이나물무침 배추김치	흰밥/잡곡밥 초계국수 감자고로케*케찹 과일샐러드 무짬지채무침 배추김치			
저녁	흰밥/잡곡밥 황태국 야채계란찜 감자조림 쌈다시마*초장 김치	흰밥/잡곡밥 소고기무국 햄채감자채볶음 쥘어채조림 근대나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 물만둣국 안동찜닭 도토리묵무침 무나물 김치	흰밥/잡곡밥 소고기해장국 돈육오징어볶음 단호박찜*물엿소스 오이지무침 김치			
오전간식	두유	야채죽	소고기죽	옥수수스프			
오후간식	과일	과일	고구마	과일			

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

*원산지 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕
용(국내산), 오리주물럭,용(국내산), 훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코
다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민찌,채(국내산)장조림용(미국산) 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국
산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산),오징어젓갈(오징어-수입산)

가가호호주간보호센터&가가호호요양원

