

효드림노인복지센터

2026년 09월 메뉴편성표(본푸드) 영양사-김미현								
구분		월	화	수	목	금	토	일
		토(1월0일)	화(9월1일)	수(9월2일)	목(9월3일)	금(9월4일)	토(9월5일)	일(9월6일)
아침	메뉴		유부미소국	바지락무국	미역국	황태국	실파계란국	유부국
			베이컨두부	연두부&양념장	스크램블	참치김치볶음	게살연두부찜	계란찜
			양념깻잎	오징어젓갈	오징어무조림	순두부&양념장	오징어젓갈	양념깻잎
			김자반	도시락김	오복지무침	도시락김	김자반	감자볶음
			배추김치	배추김치	배추김치	백김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	619kcal	622	621kcal	623	627	623	
간식		뉴케어검은깨고소한맛	마죽	마 죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마죽	마죽
점심	메뉴		콩나물국	황태국	청국장	김치어묵국	시락국	순두부국
			간장불고기	돼지목살김치찜	간장닭찜	카래	콩치김치찜	제육볶음
			새우젓호박볶음	버섯양파볶음	콩나물무침	동그랑땡	숙주나물	야채전
			숙주나물	도토리묵무침	오뎅볶음	무생채	제철나물	제철나물
			배추김치	백김치	배추김치	배추김치	백김치	배추김치
	열량(Kcal)	619kcal	622kcal	617kcal	620	618	622	
간식		닭죽	물만두	떡볶이	단팥빵	제철과일	영양갱	단호박죽
저녁	메뉴		들깨미역국	사골배추국	들깨무채국	시락국	들깨미역국	북엇국
			들기름두부조림	계란장조림	베이컨야채볶음	계란말이	새우젓두부찜	게살야채볶음
			고사리나물	스모크햄부침	감자조림	민짜야채볶음	버섯튀김&소스	오이지무침
			가지튀김	제철나물	토란대무침	제철나물	제철나물	동그랑땡
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)		622kcal	621kcal	625kcal	623	627	623
효드림노인복지센터								

2026년 09월 메뉴편성표(본푸드) 영양사-김미현

구분		월	화	수	목	금	토	일
		월(9월7일)	화(9월8일)	수(9월9일)	목(9월10일)	금(9월11)	토(9월12일)	일(9월13일)
아침	메뉴	콩나물국	두부된장국	다시마채맑은국	들깨무채국	복어국	감자국	조갯살무국
		스크램블	오징어무장조림	순두부&양념장	스크램블에그	메추리장조림	토마토계란볶음	베이컨두부볶음
		두부샐러드	숙주나물	오징어젓갈	양념깻잎	숙주나물	오징어젓갈	간장깻잎
		돌자반볶음	양상추샐러드	도시락김	파래자반	오징어젓갈	파래자반	애채샐러드
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	622	621	624	621	622	624	622
간식		마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽	마죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽
점심	메뉴	시락국	사골배추국	황태국	청국장	어묵국	소고기무국	건더기어묵국
		김치두루치기	간장찜닭	간장불고기	공치김치찜	짜장	돼지목살김치찜	제육볶음
		새송이버섯볶음	스모크햄야채볶음	청포묵김버무리	어묵볶음	느타리탕수육	두부부침	숙주나물
		제철나물	무생채무침	미역줄기볶음	제철나물	단무지무침	제철나물	맛살샐러드
		백김치	배추김치	배추김치	백김치	배추김치	백김치	배추김치
	열량(Kcal)	622	621	624	621	622	624	622
간식		찐만두	카스텔라,음료	찐감자	녹두죽	증편, 음료	잔치국수	고구마
저녁	메뉴	미역국	어묵김치국	한식된장국	순두부국	들기름미역국	김치콩나물국	사골배추국
		햄감자볶음	새우젓두부찜	오리훈제야채볶음	분홍소세지부침	사태장조림	비엔나소세지	스팸감자볶음
		얼무된장지짐	계란말이	토란대나물	가지양파볶음	감자볶음	제철나물	가지튀김
		제철나물	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물	콘샐러드	제철나물
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	622	623	626	627	623	627	623

효드림노인복지센터

2026년 09월 메뉴편성표(본푸드) 영양사-김미현

구분		월	화	수	목	금	토	일
		월(9월14일)	화(9월15일)	수(9월16일)	목(9월17일)	금(9월18일)	토(9월19일)	일(9월20일)
아침	메뉴	콩나물국	어묵국	유부미소국	시락국	배추국	황태국	유부김치국
		두부베이컨볶음	스크램블에그	김치참치볶음	오징어무장조림	메추리알장조림	연두부&양념장	실치무조림
		오이지무침	오복지무침	순두부&양념장	양념깻잎	오징어젓갈	토마토계란볶음	오징어젓갈
		김자반	감자채볶음	도시락김	김자반	야채샐러드	도시락김	김자반
		배추김치	배추김치	백김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
간식		마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽	마죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽
점심	메뉴	황태국	청국장	미역국	콩나물김치국	어묵탕	홍합미역국	시락국
		제육볶음	콩치김치찜	소불고기	순살아구찜	카래	김치두루치기	제육볶음
		제철나물	미트볼조림	한식잡채	제철나물	순살치킨	콩나물무침	어묵볶음
		양배추쌈*쌈장	미역줄기볶음	야채사라다	야채전	단무지무침	제철나물	감자샐러드
		배추김치	백김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	619	620	620	618	618	619	603
간식		피자	제철과일	단팥빵	삶은계란	고구마	쌀과자, 음료	부추전
저녁	메뉴	시락국	사골배추국	된장찌개	찜감자	순두부찌개	된장찌개	미역국
		참치야채짜장볶음	햄부침	스크램블에그	오리훈제야채볶음	베이컨야채볶음	돈피망볶음	두부베이컨볶음
		무나물	새우젓호박볶음	숙주나물	모듬버섯볶음	감자조림	김치전	제철나물
		제철나물	토란대나물	두부조림	제철나물	제철나물	제철나물	콘샐러드
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	622	623	626	627	623	627	623

효드림노인복지센터

2026년 09월 메뉴편성표(본푸드) 영양사-김미현

구분		월	화	수	목	금	토	일
		월(9월21일)	화(9월22일)	수(9월23일)	목(9월24일)	금(9월25일)	토(9월26일)	일(9월27일)
아침	메뉴	콩나물국	미역국	시락국	황태국	들깨버섯국	유부미소국	어묵국
		연두부&양념장	스크램블에그	김치참치볶음	버섯장조림	순두부&양념장	스크램블에그	메추리알장조림
		오징어젓갈	야채샐러드	계란찜	오징어젓갈	오복지무침	오징어무조림	연두부&양념장
		브로콜리아채볶음	김자반	무짬지무침	도시락김	파래자반	오이지무침	도시락김
		배추김치	배추김치	백김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	623	622	623	625	625	620	621
간식		마 죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽	마 죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛
점심	메뉴	배추국	청국장	소고기무국	시락국	바자락미역국	시락국	순두부계란탕
		제육볶음	김치두루치기	간장불고기	순살닭살조림	콩치김치찜	제육볶음	소고기야채볶음
		제철나물	숙주나물	무생채	미역줄기팽이버섯볶음	새우젓호박볶음	가지튀김	김치전
		고사리나물	모듬버섯볶음	제철나물	토란대나물	무나물	제철나물	제철나물
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	619	618	619	620	619	618	620
간식		떠먹는요구르트	크림빵	제철과일	영양갱	검은깨두유	제철과일	찐감자
저녁	메뉴	황태국	유부김치국	어묵탕	감자국	김치콩나물국	황태국	미역국
		스모크햄야채볶음	분홍소세지전	감자조림	미트볼조림	계란장조림	오리훈제숙주볶음	계란말이
		두부조림	어묵채볶음	마파두부	콩자반	참치야채짜장	들기름두부부침	햄부침
		제철나물	들기름호박볶음	제철나물	가지튀김	열무된장지짐	마카로니샐러드	제철나물
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량(Kcal)	622	623	626	627	623	627	623

효드림노인복지센터

2026년 09월 메뉴편성표(본푸드) 영양사-김미현

구분		월	화	수	목	금	토	일
		월(9월28일)	화(9월29일)	수(9월30일)	토(1월0일)	토(1월0일)	토(1월0일)	토(1월0일)
아침	메뉴	콩나물국	유부미소국	홍합살무국				
		계란찜	메추리알버섯조림	연두부&양념장				
		오이지무침	오징어젓갈	양념깨잎				
		김자반	도시락김	간장무조림				
		배추김치	배추김치	배추김치				
	열량(Kcal)	623	622	623				
간식		마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마 죽	마죽	마 죽	뉴케어검은깨고소한맛	마죽
점심	메뉴	들깨무채국	황태국	미역국				
		제육볶음	닭불고기	김치두루치기				
		새우젓호박볶음	사각어묵양파볶음	콩나물무침				
		제철나물	무나물	제철나물				
		배추김치	배추김치	백김치				
	열량(Kcal)	619	618	619				
간식		닭죽	카스텔라	고구마	제철과일	단호박죽	단팥빵	따먹는요구르트
저녁	메뉴	사골배추국	순두부국	어묵국				
		두부조림	계맛살야채볶음	동그랑땡전				
		비엔나야채캐첩볶음	감자조림	미역줄기팽이버섯볶음				
		제철나물	제철나물	제철나물				
		배추김치	배추김치	배추김치				
	열량(Kcal)	622	623	626				

효드림노인복지센터

1. 상기 내용은 시장수급 상황에 따라 달라질 수 있습니다.
2. 알레르기 유발식품(알류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 고등어, 게, 새우, 돈육, 복숭아, 토마토, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잣 등) 있는 경우 센터에 알려 주시면 대체식이 제공 됩니다.

