

식단표

2026년 09월

벤엘공동생활가정

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침식단			백미밥 맑은동태탕⑤ ⑥ 소고기양배추 볶음⑤⑥⑩ 매콤어묵볶음 ⑤ ⑥ 도라지나물⑤ ⑥ 깍두기⑨ (612.2kcal)	백미밥 콩나물국⑤ 두부구이⑤ 참치김치볶음 ⑤ ⑥⑨ 아욱된장무침 ⑤ ⑥ 깍두기⑨ (554.8kcal)	백미밥 북어미역국⑤ ⑥ 돈육메추리알 장 조림①⑤⑥⑩ 맛살겨자냉채 ① ⑤⑥⑧ 마늘종무침⑤ ⑥ 배추김치⑨ (526.8kcal)	백미밥 썩갓어묵국⑤ ⑥ 채소달걀말이 ① ⑤ 우엉조림⑤⑥ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 배추김치⑨ (524.3kcal)	백미밥 표고버섯달걀 국 ①⑤⑥ 너비아니구이 ⑤ ⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ ⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ (616.9kcal)
점심식단			잡곡밥 실파달걀국① ⑤ ⑥ 콩치시래기조 림 ⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 멸치무침⑤⑥ 열무김치⑨ (537.7kcal)	카레라이스② ⑤ ⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 미소장국⑤⑥ 왕새우튀김① ⑤ ⑥⑨ 과일샐러드① ⑤ ⑫ 오이지무침 배추김치⑨ (619.5kcal)	잡곡밥 우거지해장국 ⑤ ⑥ 해물완자전① ⑤ ⑥⑨⑬⑭⑮ 도토리묵무침 ⑤ ⑥ 애호박나물⑤ ⑥ 배추김치⑨ (531.5kcal)	잡곡밥 샤브샤브국⑤ ⑥ ⑬ 오징어쪽파강 회 ⑬⑦ 초고추장⑤⑥ 뱅어포구이⑤ 시금치나물⑤ ⑥ 배추김치⑨ (556.1kcal)	잡곡밥 청국장찌개⑤ ⑥ 고등어구이⑤ ⑥ ⑦ 탕평채①⑤⑥ 밥새우볶음⑤ ⑥ ⑨ 배추김치⑨ (597.2kcal)
저녁식단			백미밥 토란국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥ ⑮ 오이지무침⑤⑥ 고구마순나물 ⑤ ⑥ 깍두기⑨ (454.5kcal)	백미밥 소고기뭇국⑩ 갈치조림⑤⑥ 미니새송이버 섯 볶음⑤⑥ 호박잎나물⑤ ⑥ 배추김치⑨ (542.6kcal)	백미밥 물만둣국①⑤ ⑥ ⑩⑬ 제육볶음⑤⑥ ⑩ 깻잎순나물 무생채 배추김치⑨ (590.7kcal)	백미밥 콩가루배춧국 ⑤ ⑥ 순살아귀찜⑤ ⑥ 천사채샐러드 ① ⑤ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨ (478.9kcal)	백미밥 감자양파국 오리불고기⑤ ⑥ 가지나물⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨ (509.6kcal)
오전간식			한방차(쌍화차)	미숫가루우유 ②⑤	요거트②	검은콩두유⑤	미숫가루우유 ②⑤
오후간식			커스타드빵① ② ⑤⑥ &우유②	찐감자 &동굴레차	약과①②⑤⑥ &보리차	배	모듬견과류⑭ &매실차

구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침식단	백미밥 들깨무쌈국⑤ ⑥ 가자미양념찜 ⑤ ⑥ 브로콜리숙회 &초 장⑤⑥ 깻잎순나물 배추김치⑨ (500.7kcal)	백미밥 순두부백탕① ⑤ 미트볼조림⑤ ⑥ ⑩⑬ 명엽채무침⑤ ⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ (580.1kcal)	백미밥 애호박새우쌈 국 ⑨ 토마토달걀볶 음 ①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 시금치나물⑤ ⑥ 배추김치⑨ (438.4kcal)	백미밥 시래기된장국 ⑤ ⑥ 마파두부⑤⑥ ⑩ 알감자조림⑤ ⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ (524kcal)	백미밥 북엇국⑤⑥ 소고기장조림 ⑤ ⑥⑬ 팽이버섯파프 리 카볶음⑤⑥ 청경채나물⑤ ⑥ 배추김치⑨ (526.3kcal)	백미밥2/3 현미누룽지탕 가자미양념찜 ⑤ ⑥ 연두부⑤&양 념장 ⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ (453.1kcal)	백미밥 소고기뭇국⑬ 비엔나채소케 찜 볶음 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 브로콜리무침 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ (485.6kcal)
점심식단	햄김치볶음밥 ① ②⑤⑥⑨⑩⑮ ⑯ 맑은콩나물국 ⑤ ⑥ 군만두⑤⑥⑩ &양 념장⑤⑥ 오이고추된장 무 침⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트② (583.4kcal)	잡곡밥 육개장⑤⑥⑬ 삼치엿장조림 ⑤ ⑥ 녹두전⑤⑥⑨ ⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ (656.9kcal)	잡곡밥 아욱된장국⑤ ⑥ 소고기깻잎볶 음 ⑤⑥⑬ 부들어묵조림 ⑤ ⑥ 고사리나물⑤ ⑥ 깍두기⑨ (606.3kcal)	짜장밥①⑤⑥ ⑩ ⑮⑯⑱ 달걀찜국① 탕수육①⑤⑥ ⑩& 소스⑤⑥ 단무지채무침 배추김치⑨ 요구르트② (691.9kcal)	잡곡밥 호박잎된장국 ⑤ ⑥ 돼지고기수육 ⑤ ⑥⑩ & 양념장 ⑨ 상추쌈&쌈장 ⑤⑥ 아삭이고추된 장 무침⑤⑥ 배추김치⑨ (537.4kcal)	잡곡밥 근대된장국⑤ ⑥ 닭볶음탕⑤⑥ ⑮ 궁채들깨볶음 ⑤ ⑥ 참나물무침⑤ ⑥ 배추김치⑨ (479.2kcal)	잡곡밥2/3 들깨수제비국 ① ⑤⑥ 고등어무조림 ⑤ ⑥⑦ 굴소스돈육가 지 볶음⑤⑥⑩⑱ 취나물무침⑤ ⑥ 배추김치⑨ (673.5kcal)
저녁식단	백미밥 근대된장국⑤ ⑥ 돼지고기바베 큐 소스볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 청경채나물⑤ ⑥ 치커리사과무 침 ⑤⑥ 배추김치⑨ (480.6kcal)	백미밥 바지락미역국 ⑤ ⑥⑱ 닭볶음탕⑤⑥ ⑮ 표고버섯볶음 ⑤ ⑥ 참나물겉절이 ⑤ ⑥ 배추김치⑨ (534.2kcal)	백미밥 유부맑은국⑤ ⑥ 코다리양념찜 ⑤ ⑥ 한식잡채⑤⑥ 토란대나물⑤ ⑥ 깍두기⑨ (739.9kcal)	백미밥 오징어뭇국⑤ ⑥ ⑱ 순살닭갈비⑤ ⑥ ⑮ 청포묵무침⑤ ⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨ (481.1kcal)	백미밥 김치콩나물국 ⑤ ⑨ 갈치구이⑤⑥ 느타리버섯볶 음 ⑤⑥ 숙갓나물⑤⑥ 깍두기⑨ (564.2kcal)	백미밥 건새우미역국 ⑤ ⑥⑨ 돈육바삭불고 기 ⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 부추양파무침 ⑤ ⑥ 배추김치⑨ (570.8kcal)	백미밥 청국장찌개⑤ ⑥ 돼지고기고추 장 볶음⑤⑥⑩ 팽이버섯피망 볶 음⑤ 방아잎나물⑤ ⑥ 깍두기⑨ (527kcal)
오전간식	한방차(쌍화차)	요거트②	검은콩두유⑤	한방차(쌍화차)	미숫가루우유 ②⑤	검은콩두유⑤	요거트②
오후간식	통밀쿠키①② ⑤ ⑥ &우유②	찐옥수수 &동굴레차	복숭아⑪	사과	쌀과자⑤ &동굴레차	핫케이크①② ⑤ ⑥ &우유②	물만두⑤⑥⑩ &녹차

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침식단	백미밥 감자양파국 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 건새우마늘종 볶음⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ (563.6kcal)	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 부들어묵볶음⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨ (531.3kcal)	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 다진돼지고기 두부조림⑤⑥⑩ 쥐어채무침⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ (527kcal)	백미밥 얼큰소고기국 국⑤⑥⑬ 햄달걀부침①② ⑤⑥⑩⑬⑭ 잔멸치아몬드 볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨ (569.7kcal)	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살고구마조 림⑤⑥⑬ 밥새우볶음⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ (509.2kcal)	백미밥 두부김치국⑤⑥⑨ 가자미구이⑤ 마늘종볶음⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ (540.5kcal)	백미밥 바지락살맑은 국⑤⑬ 돼지고기장조 림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶 음⑤⑥ 토란대나물⑤⑥ 배추김치⑨ (552.6kcal)
점심식단	잡곡밥 육개장⑤⑥⑬ 동태전①⑤⑥ &양 념장⑤⑥ 천사채샐러드①⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨ (606.2kcal)	잡곡밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 돈육메추리알 장조림①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 호박잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ (561.5kcal)	버섯영양밥& 양념 장⑤⑥ 콩나물국⑤ 전어구이⑤⑥ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트② (552.3kcal)	잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 고등어김치찜⑦⑨ 옥수수전⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ (563.6kcal)	잡곡밥 순두부찌개①⑤ 삼치카레구이②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 청포묵김무침⑤⑥ 도라지볶음⑤ 깍두기⑨ (572.8kcal)	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 콩나물삼색채⑤ 상추겉절이 배추김치⑨ (574.1kcal)	잡곡밥 부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 채소달걀말이①⑤ 연근흑임자무 침①⑤ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ (539.2kcal)
저녁식단	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨⑩ 훈제오리부추 볶음⑤ 잔멸치파리고 추볶음⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨ (693.9kcal)	백미밥 닭곰탕⑬ 임연수구이⑤ 김구이&양념 장⑤⑥ 참나물겉절이⑤⑥ 깍두기⑨ (556.1kcal)	백미밥 복엇국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 가지볶음⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨ (576.3kcal)	백미밥 애호박고추장 찌개⑤⑥ 소고기숙주볶 음⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨ (631.2kcal)	백미밥 달걀찜국① 너비아니구이⑤⑥⑬ 느타리버섯볶 음⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨ (611.2kcal)	백미밥2/3 현미누룽지탕 오징어볶음⑤⑥⑬ 썩갓두부무침⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨ (462.9kcal)	백미밥 호박잎된장국⑤⑥ 훈제오리구이 &머스타드소스①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 부추양파무침⑤⑥ 배추김치⑨ (590.2kcal)
오전간식	한방차(쌍화차)	미숫가루우유②⑤	요거트②	검은콩두유⑤	요거트②	미숫가루우유②⑤	검은콩두유⑤
오후간식	복숭아(황도)⑪	양갱 &보리차	단호박찜 &녹차	배	삶은달걀① &오미자차	약과①②⑤⑥ &보리차	모듬견과류⑭ &둥굴레차

구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
아침식단	백미밥 모듬어묵국⑤ ⑥ 두부양념조림 ⑤ ⑥ 브로콜리깨소스 무침①⑤⑥ 시금치나물⑤ ⑥ 열무김치⑨ (543.8kcal)	백미밥 물만둣국①⑤ ⑥ ⑩⑬ 채소달걀찜① 명엽채볶음⑤ ⑥ 애호박나물⑤ ⑥ 배추김치⑨ (552.2kcal)	백미밥 북엇국⑤⑥ 돈채피망볶음 ⑤ ⑥⑩ 도라지무침⑤ ⑥ 호박잎나물⑤ ⑥ 배추김치⑨ (514.6kcal)	백미밥 토란국⑤⑥ 소고기장조림 ⑤ ⑥⑬ 잔멸치볶음⑤ ⑥ 비름나물고추장 무침⑤⑥ 배추김치⑨ (511.8kcal)	백미밥 오징어묵국⑤ ⑥ ⑬ 고등어구이⑤ ⑥ ⑦ 가지볶음⑤⑥ 아삭이고추된장 무침⑤⑥ 배추김치⑨ (535.4kcal)	백미밥 아욱된장국⑤ ⑥ 달걀피망조림 ⑤ ⑥⑬ 뱅어포구이⑤ 시금치나물⑤ ⑥ 배추김치⑨ (491.1kcal)	백미밥 달걀싹파국① 스모크햄전① ② ⑤⑥⑩⑬⑬ 새우살브로콜리 볶음⑤⑨ 표고버섯조림 ⑤ ⑥ 배추김치⑨ (583.6kcal)
점심식단	잡곡밥1/2 닭칼국수⑤⑥ ⑬ 해물김치전① ⑤ ⑥⑨⑬ 숙주겨자냉채 ⑤ ⑥ 깍두기⑨ 요구르트② (604.6kcal)	잡곡밥 소고기미역국 ⑤ ⑥⑬ 코다리양념찜 ⑤ ⑥ 우엉조림⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨ (577.9kcal)	잡곡밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 육원전①⑤⑥ ⑬ 청포묵무침⑤ ⑥ 건파래자반 배추김치⑨ (547.1kcal)	잡곡밥 양송이스프② ⑤ ⑥⑬⑬ 미니돈까스① ⑤ ⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 단호박샐러드 ① ②⑤ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨ (680.5kcal)	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥ ⑩ 사각어묵볶음 ⑤ ⑥ 쪽파무생채 배추김치⑨ (577.5kcal)	잡곡밥 두부탕국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤ ⑥ ⑩ 한식잡채⑤⑥ 애호박나물⑤ ⑥ 깍두기⑨ (690.7kcal)	잡곡밥1/2 양지쌀국수⑤ ⑥ ⑬ 간장닭강정① ⑤ ⑥⑬ 양파초절임 토란대나물⑤ ⑥ 배추김치⑨ (668.6kcal)
저녁식단	백미밥 콩가루배춧국 ⑤ ⑥ 고등어데리야끼 구이 ⑤⑥⑦⑬⑬ 도토리묵무침 ⑤ ⑥ 고사리나물⑤ ⑥ 배추김치⑨ (632.4kcal)	백미밥 고춧잎된장국 ⑤ ⑥ 순살닭갈비⑤ ⑥ ⑬ 가지볶음⑤⑥ 양념깻잎지⑤ ⑥ 깍두기⑨ (494.4kcal)	백미밥 사골국⑬ 마파두부⑤⑥ ⑩ 미니새송이버섯 볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ (613.7kcal)	백미밥 시래기된장국 ⑤ ⑥ 닭볶음탕⑤⑥ ⑬ 죽순채들깨볶음 ⑤⑥ 방아잎나물⑤ ⑥ 배추김치⑨ (491.9kcal)	백미밥 청국장찌개⑤ ⑥ 채소달걀말이 ① ⑤ 건새우마늘종 볶음⑤⑥⑨ 부추양파무침 ⑤ ⑥ 배추김치⑨ (527.2kcal)	백미밥 들기름미역국 ⑤ ⑥ 주꾸미볶음⑤ ⑥ 호박잎쌈&쌈 장⑤ ⑥ 깻잎순나물 배추김치⑨ (493.3kcal)	백미밥 두부김치국⑤ ⑥ ⑨ 동태전①⑤⑥ &양 념장⑤⑥ 파리고추멸치 볶음⑤⑥ 치커리유자무 침 깍두기⑨ (511.1kcal)
오전간식	미숫가루우유 ②⑤	한방차(쌍화차)	요거트②	검은콩두유⑤	미숫가루우유 ②⑤	한방차(쌍화차)	요거트②
오후간식	사과	프렌치토스트 ① ②⑤⑥ &우유②	약과①②⑤⑥ &녹차	쌀과자⑤ &현미차	찐고구마 &녹차	송편 &식혜	한과①②⑤⑥ &동굴레차

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침식단	백미밥 소고기뭇국 ^⑬ 치즈달걀말이 ^① ②⑤ 감자채볶음 ^⑤ 쫄갓나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ (537.3kcal)	백미밥 어묵국 ^{⑤⑥} 토마토닭볶음 탕 ^{⑤⑥⑫⑮} 우엉조림 ^{⑤⑥} 고구마순나물 ^⑤ ⑥ 배추김치 ^⑨ (500.2kcal)	백미밥 감자양파국 떡갈비구이 ^⑤ ⑥ ⑩⑬ 팽이버섯파프 리 ^{⑤⑥} 카볶음 ^{⑤⑥} 부추양파무침 ^⑤ ⑥ 배추김치 ^⑨ (552kcal)	백미밥 순두부백탕 ^① ⑤ 소고기장조림 ^⑤ ⑥⑬ 밥새우볶음 ^⑤ ⑥ ⑨ 오이나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ (516.5kcal)			
점심식단	잡곡밥 순두부찌개 ^① ⑤ 갈치조림 ^{⑤⑥} 새송이버섯볶 음 ^{⑤⑥} 청경채나물 ^⑤ ⑥ 깍두기 ^⑨ (538.5kcal)	잡곡밥 열무된장국 ^⑤ ⑥ 돼지고기수육 ^⑤ ⑥⑩ & 양념장 ^⑨ 상추겉절이 숙주나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ (513.7kcal)	잡곡밥 애호박고추장 찌 ^{⑤⑥} 개 ^{⑤⑥} 오리주물럭 ^⑤ ⑥ 참나물무침 ^⑤ ⑥ 비트초절임 배추김치 ^⑨ (529.7kcal)	잡곡밥 돼지고기김치 찌 ^{⑤⑥⑩} 개 ^{⑤⑥⑩} 채소달걀찜 ^① 쪽파숙회&초 고추 장 ^{⑤⑥} 고춧잎나물 ^⑤ ⑥ 깍두기 ^⑨ (531kcal)			
저녁식단	백미밥 아욱된장국 ^⑤ ⑥ 돈육바삭불고 기 ^{⑤⑥⑩} 양배추찜&쌈 장 ^⑤ ⑥ 콩나물무침 ^⑤ ⑥ 배추김치 ^⑨ (556.4kcal)	백미밥 다시마무채국 ^⑤ ⑥ 순살아귀찜 ^⑤ ⑥ 느타리버섯볶 음 ^{⑤⑥} 시금치나물 ^⑤ ⑥ 배추김치 ^⑨ (451kcal)	백미밥 북어미역국 ^⑤ ⑥ 돼지고기양파 볶 음 ^{⑤⑥⑩} 가지나물 ^{⑤⑥} 치커리사과무 침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ (538.5kcal)	백미밥 근대된장국 ^⑤ ⑥ 낙지볶음 ^{⑤⑥} 불어묵조림 ^⑤ ⑥ 호박잎나물 ^⑤ ⑥ 배추김치 ^⑨ (528kcal)			
오전간식	검은콩두유 ^⑤	요거트 ^②	미숫가루우유 ^{②⑤}	검은콩두유 ^⑤			
오후간식	복숭아(황도) ^⑪	약과 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	쌀과자 ^⑤ &녹차	찐옥수수 &보리차			

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

※ 원산지 표시 : 국산:쌀,돈육,계육,오리,고등어,오징어,배추김치(배추,고추가루)

갈치-모로코/우육-호주산/명태,동태-러시아

조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산

참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)

베이컨-미국산,식육가공품(돈,계육-국산,우육-호주산)