

주간식단표

2026년9월7일 ~ 2026년9월13일

요 일 날 짜	월(9/7)	화(9/8) 입명숙어르신	수(9/9)	목(9/10)	금(9/11)	토(9/12)	일(9/13)
행복을 여는 아침	잡곡밥/흰죽 시금치된장국 토마토스크램블 궁채들깨볶음 다시마튀각 배추김치	잡곡밥/순두부야채죽 바지락살미역국 메추리알곤약조림 우엉고추장볶음 된장깻잎지 배추김치	잡곡밥/버섯야채죽 두부무채국 베이컨마늘쫄볶음 청경채숙주볶음 고추잎무침 배추김치	잡곡밥/들깨감자죽 크림스프 닭가슴살양배추쌈 건새우무조림 양파볶음 배추김치	잡곡밥/고구마죽 양배추된장국 떡갈비피망조림 모듬콩조림 도라지나물 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 소고기무국 브로컬리햄볶음 단호박조림 양배추무침 배추김치	잡곡밥/들깨죽 콩나물국 돈육계란장조림 온두부*양념장 비름나물무침 배추김치
정성이 가득한 점심	잡곡밥/단호박죽 오징어무국 두부햄김치조림 마카로니콘샬러드 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/검정깨죽 청국장찌개 돈육콩나물볶음 불어묵볶음 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥/오트밀채소죽 열무된장국 간장찜닭 느타리버섯볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/녹두죽 버섯매운국 하이라이스 돈육강정 양상추샐러드 미니깍두기	잡곡밥/미역야채죽 닭곰탕 고등어김치조림 천사채무침 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥/팥죽 근대된장국 닭살냉채무침 두부양념조림 호박나물 배추김치	잡곡밥/닭살대추죽 북어무채국 연양식불고기파채무침 매운감자조림 쌈무무침 배추김치
오후간식	쌀과자/주스	밤만쥬/우유	바나나	요플레	후레쉬빵/우유	찐감자/아침햇살	고구마맛탕/요구르트
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/땅콩죽 수제비국 코다리무조림 동부묵무침 열무된장나물 배추김치	잡곡밥/참치야채죽 우거지된장국 닭살버섯장조림 브로컬리두부무침 비트무생채 배추김치	잡곡밥/대추죽 꽃게탕 돈사태무조림 잔멸치볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥/두부야채죽 콩비지찌개 삼치무조림 도토리묵김가루무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/맛살야채죽 유부주머니국 순살닭볶음 가지두반장볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥/새송이야채죽 계란파국 돈육짜장불고기 물만두찜*간장 단무지무침 배추김치	잡곡밥/오트밀두부죽 사골파국 순살아귀찜 새송이조림 노각무침 배추김치
저녁간식	요플레	두유	요플레	두유	요플레	두유	요플레

* 쌀(일반미,누룽지:국내산),배추김치(배추:중국산/고추가루:중국산),콩(두부,순두부,콩비지):외국산(:미국/캐나다/호주산 등),콩가루(중국산)
참치:가다랑어(원양산:태평양),소고기(호주산),돼지고기(국내산), 닭고기(국내산),오징어(페루산),오징어젓갈(중국산),꽃게(중국산),삼치(국내산),돈육강정(돈육:국내산)
두부햄김치조림[스모크햄(닭고기:국내산)],베이컨마늘쫄볶음(돼지고기:외국산),떡갈비(돼지고기/닭고기:국내산),고등어(국내산),너비아니파채무침(돼지고기:국내산)
사골파국(우사골:호주산),아귀살(중국산) *메뉴는 식재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.