

주간식단표

2026년9월14일 ~ 2026년9월20일

요 일 날 짜	월(9/14)	화(9/15)	수(9/16)	목(9/17) 박숙현어르신	금(9/18)	토(9/19)	일(9/20)
행복을 여는 아침	잡곡밥/계란죽 팽이버섯무국 참치양배추볶음 옥수수계란찜 건파래무침 배추김치	잡곡밥/참깨죽 시래기된장국 간장두부조림 죽순들깨볶음 브로콜리숙회*초장 배추김치	잡곡밥/병아리콩죽 소고기무국 야채스크램블 고구마조림 오이된장무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 들깨미역국 돈채숙주볶음 그린빈스표고볶음 간장마늘지 배추김치	잡곡밥/두부야채죽 보리새우배추된장국 사각피쉬볼조림 고사리들깨찜 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 누룽지탕 산적피망조림 무말랭이오징어젓무침 양배추들깨무침 배추김치	잡곡밥/잡곡죽 순두부들깨탕 메추리알고추장조림 호박옥수수볶음 오복지무침 배추김치
정성이 가득한 점심	잡곡밥/표고버섯죽 아욱된장국 닭김치찜 사각어묵볶음 치커리적채무침 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 김치찌개 돈육간장불고기 양배추쌈*쌈장 도라지무침 배추김치	잡곡밥/녹두죽 꽃게된장찌개 순대야채볶음 해초곤약무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥/단호박죽 찜뽕국 특식:짜장면 후르츠탕수육 단무지 배추김치	잡곡밥/고구마죽 콩나물국 동태무조림 유부겨자무침 가지나물 배추김치	잡곡밥/양배추두부죽 얼갈이된장국 닭갈비 미역줄기볶음 알배추나물 배추김치	잡곡밥/맛살야채죽 얼큰닭무국 콩치김치조림 연근조림 근대나물 배추김치
오후간식	마시는요거트/크리스피롤	항도	찐감자/주스	꿀호떡/요구르트	딸기요플레	찐고구마/요구르트	방울증편/매실주스
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/들깨두부죽 부추재첩국 돈육두부볶음 느타리초무침 비타장아찌 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 두부무채국 임연수양념조림 옛날소세지간장조림 비타민무침 배추김치	잡곡밥/참치야채죽 아욱된장국 데리야끼닭안심볶음 마늘쫄면새우볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥/닭살야채죽 배추샤브국 해물완자야채조림 새송이초무침 들깨무나물 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 어묵국 닭살단호박볶음 두부야채범벅 브로컬리검은깨무침 배추김치	잡곡밥/새송이야채죽 안매운육개장 감자두부조림 꽃맛살볶음 청경채나물무침 배추김치	잡곡밥/팔죽 민물새우탕 돈민찌가지볶음 감자채볶음 김두부무침 배추김치
저녁간식	두유	요플레	두유	요플레	두유	요플레	두유

* 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),탕수육(돼지고기:국내산),꽃게(중국산)

콩치(대만산),해물완자(연육:외국산/오징어:칠레,페루산),동태(러시아산),섭산적(돼지고기:국내산/닭고기:국내산)

*메뉴는 식재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.