

식단표

2026년 09월

청주우리집요양원

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단			잡곡밥 들깨무쌈국 닭안심채소볶음 느타리버섯볶음 오이부추무침 배추김치 (466kcal)	잡곡밥 두부맑은국 고등어구이 잘게썬도라지 무침 무나물 배추김치 (520kcal)	잡곡밥 조갯살맑은국 완자전 오징어채소무침 아욱나물무침 배추김치 (791kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 가자미구이 맛살겨자냉채 건취나물 배추김치 (813kcal)	잡곡밥 유부된장국 참치채소볶음 땅콩조림 건파래무침 배추김치 (605kcal)
점심 식단			잡곡밥 순두부백탕 훈제오리구이 골뱅이채소무침 잘게썬미나리 무침 배추김치 (507kcal)	잡곡밥(1/3) 비빔국수 맑은콩나물국 마늘보쌈 백목이버섯냉채 배추김치 (720kcal)	잡곡밥 모듬버섯국 소고기채소볶음 잘게썬우영채 볶음 깻잎나물 배추김치 (542kcal)	잡곡밥 아욱된장국 돈까스& 저당소스 브로콜리볶음 양상추겉절이 배추김치 (551kcal)	잡곡밥 김치국 소고기장조림 팽이버섯나물 파프리카무침 배추김치 (459kcal)
저녁 식단			잡곡밥 시래기된장국 돈육두루치기 무른강낭콩조림 얼갈이나물 배추김치 (714kcal)	잡곡밥 배추된장국 닭조림 두부구이 (양념장X) 양배추샐러드 &참깨D 배추김치 (607kcal)	잡곡밥 사골우거지국 토마토달걀볶음 잘게썬연근조림 애호박나물 배추김치 (551kcal)	잡곡밥 맑은꽃게탕 닭가슴살카레 볶음 가지볶음 숙주나물 배추김치 (507kcal)	잡곡밥 바지락미역국 돈사태찜 단호박찜 오이고추된장 무침 배추김치 (580kcal)
오전 간식			두유	우유	수제블루베리 우유	메밀차	검은콩두유
오후 간식			카스테라, 뉴케어	키위	슈크림빵 녹차	샤인머스켓	현미뽕튀기 옥수수차

구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침 식단	잡곡밥 애호박된장국 베이컨채소볶음 달걀후라이 돌나물무침 배추김치 (693kcal)	잡곡밥 썩갠어묵국 다진소고기양파 볶음 브로콜리참깨 무침 참나물겉절이 배추김치 (497kcal)	잡곡밥 열무된장국 돈육매추리알 조림 맛살느타리볶음 양배추찜& 저염쌈장 배추김치 (526kcal)	잡곡밥 사골곰국 삼치구이 잘게썬도라지 볶음 비름나물 배추김치 (509kcal)	잡곡밥 우렁된장국 소고기버섯볶음 파리고추멸치 볶음 근대나물 배추김치 (548kcal)	잡곡밥 시금치맑은국 채소오믈렛 잘게썬더덕구이 잘게썬고사리 나물 배추김치 (513kcal)	잡곡밥 부추재첩국 온두부찜& 양념장 우민짜가지볶음 배추겉절이 볶음김치 (544kcal)
점심 식단	잡곡밥 표고버섯들깨탕 제육볶음 부추고추장떡 콘샐러드 배추김치 (783kcal)	잡곡밥 청국장찌개 미트볼구이 밥새우볶음 고구마순나물 배추김치 (679kcal)	잡곡밥 맑은동태찌개 찜닭 잘게썬우영채 조림 깻잎순나물 배추김치 (549kcal)	[일품식] 짜장밥 부추달걀국 탕수육 과일샐러드& 요거트D 배추김치 (753kcal)	잡곡밥 소고기미역국 비엔나채소볶음 감자채볶음 썩갠두부무침 배추김치 (726kcal)	잡곡밥 근대된장국 코다리양념찜 새송이버섯나물 쪽파김가루무침 배추김치 (488kcal)	잡곡밥 만둣국 돼지고기간장 볶음 얼갈이나물 무생채 배추김치 (673kcal)
저녁 식단	잡곡밥 다시마무침국 두부양념조림 채소고로케 잘게썬미역줄기 볶음 배추김치 (652kcal)	잡곡밥 버섯순두부찌개 김달걀말이 애호박전 콩나물무침 배추김치 (649kcal)	잡곡밥 호박잎된장국 콩치무조림 가지찜 시래기나물 배추김치 (466kcal)	잡곡밥 도토리묵국 닭살채소볶음 들기름묵은지 볶음 무나물 배추김치 (567kcal)	잡곡밥 잘게썬오징어 묵국 돈육고추잡채& 꽃빵 오이무침 아욱나물무침 배추김치 (569kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 닭살버터구이 단호박채전 청경채나물 배추김치 (583kcal)	잡곡밥 차돌박이된장국 생선까스 탕평채 무른강낭콩조림 배추김치 (782kcal)
오전 간식	율무차	저지방우유	영양보충음료	우유	영양보충음료	국화차	두유미숫가루
오후 간식	머핀 우유	참외	구운달걀 결명자차	복숭아	카스텔라 두유	무화과	키위 호상요구르트

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침 식단	잡곡밥 콩비지찌개 해물파전 궁채들깨볶음 상추무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 스크램블에그 토마토샐러드&오 리엔탈D 김자반볶음 배추김치 (502kcal)	잡곡밥 다시마뽕국 물만두&양념장 삼색겨자채 잘게썬진미채 조림 배추김치 (521kcal)	잡곡밥 썩갠맑은국 새우살볶음 청포묵김무침 양배추나물 배추김치 (439kcal)	잡곡밥 김치어묵국 참치채소볶음 감자채볶음 잘게썬연근조림 배추김치 (494kcal)	잡곡밥 들깨버섯국 닭살장조림 파프리카볶음 치커리겉절이 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 숙주맑은국 두부조림 잔멸치볶음 툇나물무침 배추김치 (453kcal)
점심 식단	잡곡밥(1/2) 건새우아욱국 잡채 볼어묵조림 다시마쌈& 저염초장 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 토란국 돼지갈비찜 깻잎된장무침 단호박견과범벅 배추김치 (682kcal)	잡곡밥 우거지된장국 닭볶음탕 청경채볶음 가지무침 배추김치 (694kcal)	[일품식] 잡곡밥(1/3) 잔치국수 동그랑땡전 미역사과초무침 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 달걀찜국 마파두부 풋고추찜 건파래무침 배추김치 (591kcal)	잡곡밥 청경채된장국 쇠고기짜장볶음 애호박양념찜 숙주나물 배추김치 (529kcal)	잡곡밥 사골시래기국 고등어무찜 표고버섯볶음 호박고지나물 배추김치 (504kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자양파국 오리불고기 팽이버섯볶음 잘게썬비트무 생채 배추김치 (534kcal)	잡곡밥 참치미역국 햄채소볶음 모듬버섯전 애호박나물 배추김치 (547kcal)	잡곡밥 두부된장국 소고기숙주볶음 맛살콘샐러드 양파초절임 배추김치 (637kcal)	잡곡밥 팽이버섯된장국 삼치구이 목이버섯볶음 오이새콤무침 배추김치 (504kcal)	잡곡밥 육개장 부추전 취나물무침 잘게썬우엉채 조림 배추김치 (674kcal)	잡곡밥 콩나물국 잘게썬오삼 불고기 상추무침 무생채 배추김치 (553kcal)	잡곡밥 황태무채국 너비아니구이 브로콜리볶음 참나물무침 배추김치 (502kcal)
오전 간식	현미차	호상요구르트	수제토마토주스	무가당두유	둥글레차	우유	우영차
오후 간식	오곡시리얼 우유	바나나	삶은달걀 보리차	배	밤식빵 우유	사과	과배기 우유

구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
아침 식단	잡곡밥 두부고추장찌개 돈육장조림 어묵볶음 깻잎순나물 배추김치 (604kcal)	잡곡밥 얼갈이배춧국 소불고기 양송이버섯볶음 청경채나물 배추김치 (709kcal)	잡곡밥 무된장국 두부부침& 저염양념장 참치김치볶음 취나물볶음 배추김치 (552kcal)	잡곡밥 근대맑은국 콩치무조림 동부묵무침 오이나물 배추김치 (461kcal)	잡곡밥(1/2) 썩갠어묵국 다진소고기볶음 감자조림 참나물무침 배추김치 (423kcal)	잡곡밥 부추달걀국 닭가슴살 파프리카볶음 표고버섯나물 무생채 배추김치 (471kcal)	잡곡밥 바지락맑은국 햄구이 달걀말이 얼갈이된장무침 배추김치 (528kcal)
점심 식단	잡곡밥 유부맑은국 가자미카레구이 양배추맛살볶음 쪽파김무침 배추김치 (784kcal)	잡곡밥 들깨무쌈국 닭살데리야끼 조림 유부채소볶음 잘게썬고사리 나물 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 명란맑은국 제육볶음 양배추찜& 저염쌈장 근대나물 배추김치 (534kcal)	[일품식] 소고기콩나물밥& 양념장 호박고추장찌개 매밀전병 잘게썬도라지 무침 배추김치 (687kcal)	잡곡밥 청국장찌개 수육 잘게썬미역줄기 볶음 잘게썬미나리 무침 배추김치 (547kcal)	잡곡밥(1/2) 갈비탕 삼색꼬지전 잡채 비름나물초무침 배추김치 (821kcal)	잡곡밥 시래기된장국 돈육짜장볶음 브로콜리참깨 무침 해파리냉채 배추김치 (522kcal)
저녁 식단	잡곡밥 홍합살된장국 베이컨달걀찜 실곤약채소무침 아욱나물무침 배추김치 (496kcal)	잡곡밥 순두부찌개 떡갈비구이 궁채나물볶음 상추사과무침 배추김치 (636kcal)	잡곡밥 닭곰탕 대구살구이 미니새송이조림 부추양파무침 배추김치 (504kcal)	잡곡밥 두부된장국 잘게썬오징어 채소볶음 애호박볶음 당근숙주나물 배추김치 (516kcal)	잡곡밥 콩나물국 갈치살구이 잘게썬연근 흑임자무침 우거지나물 배추김치 (447kcal)	잡곡밥 복엇국 대패삼겹배추찜 팽이맛살볶음 단호박샐러드 배추김치 (785kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 해물완자전 잘게썬진미채 볶음 깻잎순나물 배추김치 (664kcal)
오전 간식	옥수수차	저지방우유	우유	수정과	오미자차	검은콩두유	수제바나나우유
오후 간식	현미크래커 두유	오렌지	밤만쥬 보리차	찜만두 둥글레차	배 우유	약식 식혜	한과 우유

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단	잡곡밥 다시마양파국 메추리알장조림 느타리버섯볶음 상추겉절이 배추김치 (509kcal)	잡곡밥 순두부국 새우살브로콜리 볶음 달걀찜 무나물 배추김치 (533kcal)	잡곡밥 애호박맑은국 비엔나채소볶음 썩갓두부무침 잔멸치볶음 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 조갯살부추국 돈육김치볶음 실곤약채소무침 고춧잎나물 배추김치 (480kcal)			
점심 식단	잡곡밥 콩가루배춧국 닭갈비 가지볶음 호박잎나물무침 배추김치 (523kcal)	잡곡밥 황태미역국 돈육불고기 숙주나물 오이양파무침 배추김치 (532kcal)	잡곡밥(1/2) 아욱된장국 닭고기장뚝뚝이 당근볶음 잘게썬고사리 나물 배추김치 (559kcal)	[일품식] 잡곡밥(1/3) 들깨칼국수 임연수구이 참나물무침 배추김치 (656kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 유부된장국 코다리무조림 잘게썬우엉채 볶음 고구마순나물 배추김치 (521kcal)	잡곡밥 김치국 너비아니구이 잘게썬연근조림 아욱나물무침 배추김치 (479kcal)	잡곡밥 건새우뚝국 소고기채소조림 팽이버섯볶음 청경채나물 배추김치 (440kcal)	잡곡밥 맑은육개장 매콤어묵볶음 연두부& 저염간장 얼갈이나물 배추김치 (560kcal)			
오전 간식	결명자차	호상요구르트	두유미숫가루	저지방우유			
오후 간식	잘게썬 방울토마토	구운달걀 보리차	롤케이크 우유	복숭아			

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

※ 청주시3어린이사회복지급식관리지원센터 제공 식단표