

식단표

2026년 09월

큰사랑섬김의집

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단			잡곡밥 감자호박국 동그랑땡조림 시래기지짐 목이버섯장아찌 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 유부국 돈채야채볶음 고사리나물 비트무피클 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 버섯국 마파두부 연근채소조림 도시락김 배추김치 (592kcal)	잡곡밥 미역국 잡채어묵볶음 토란대나물 오징어젓무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 황태국 비엔나케찹볶음 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치 (585kcal)
점심 식단			잡곡밥 닭곰탕 알곤이찜 도토리묵김치무 침 제철나물 배추김치 (724kcal)	잡곡밥 소고기무국 훈제오리냉채 깻잎튀김 제철나물 배추김치 (758kcal)	잡곡밥 백육개장 돈불야채찜*소스 멸치고추조림 제철나물 배추김치 (729kcal)	잡곡밥 된장국 민짜버터메란조 림 김치전 오이고추무침 배추김치 (723kcal)	잡곡밥 순살해장국 코다리무조림 제철나물 감자샐러드 배추김치 (718kcal)
저녁 식단			잡곡밥 황태국 제육볶음 감자조림 양배추찜*쌈장 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 된장국 고등어구이 야채계란찜 숙주나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 어묵국 연양식불고기 수제가지구이 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 짜장 수제옥수수맛살 전 단무지무침 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 순두부국 닭갈비 오징어까스 제철나물 배추김치 (622kcal)
오전 간식			빵과자,음료수	바나나, 쌀과자	마카로니, 주스		
오후 간식			포도	카스테라, 동굴레차	머핀,요구르트		
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 크림스프 떡갈비데리야끼 시래기지짐 잔지무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥 사골무국 동그랑땡조림 고사리나물 조개젓무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥 된장국 참치무조림 제철나물 목이버섯장아찌 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 황태국 스크램블에그 토란대나물 도시락김 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 콩나물국 어묵야채볶음 미역줄기볶음 간장깻잎지 배추김치 (592kcal)	잡곡밥 감자호박국 돈채야채볶음 시래기지짐 오징어젓게살무 침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 유부국 메추리알조림 고사리나물 블루베리무피클 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥 해물계란국 제육볶음 호박야채볶음 제철나물(겉절이) 배추김치 (714kcal)	잡곡밥 부대찌개 오징어간장볶음 모듬버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (728kcal)	잡곡밥 소고기무국 두부구이 고추볶음 잡채 제철나물 배추김치 (719kcal)	잡곡밥 사골우거지국 소불고기 감자조림 제철나물 배추김치 (730kcal)	잡곡밥 된장국 안동찜닭 청포묵김무침 제철나물 배추김치 (722kcal)	잡곡밥 어묵국 훈제오리야채볶음 잔멸치마늘쫑볶음 제철나물 배추김치 (738kcal)	잡곡밥 미역국 순대야채볶음 생선까스*소스 수제물김치(화만 들기) 배추김치 (723kcal)
저녁 식단	잡곡밥 된장국 깻잎주먹완자 실곤약야채무침 병아리콩조림 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 유부국 훈제오리야채볶음 메추리알간장강 정 제철나물 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 미역국 돈불고기 단호박고로케 제철나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 버섯국 카레 연근고추장강정 제철나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 순두부국 가지미구이 베이컨볶음우동 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥 백육개장 두부계란지짐 가지굴소스볶음 제철나물 배추김치 (603kcal)	잡곡밥 된장국 김치제육 제철나물 파래자반 배추김치 (622kcal)

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 크림스프 미트볼케찹볶음 연근채소조림 먹지무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥 된장국 맛살야채볶음 토란대나물 도시락김 배추김치 (605kcal)	잡곡밥 버섯국 돈육무조림 미역줄기볶음 조개젓무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 미역국 햄양배추볶음 시래기지짐 양념깻잎지 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 유부국 동그랑땡조림 고사리나물 파래자반 배추김치 (592kcal)	잡곡밥 된장국 머스타드치킨너 겉 제철나물 짜지무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 사골무국 마파두부 토란대나물 목이버섯장아찌 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥 황태국 제육볶음 오징어부추전 제철나물 배추김치 (715kcal)	잡곡밥 소고기무국 마늘간장치킨 어묵야채볶음 제철나물 배추김치 (728kcal)	잡곡밥 순살해장국 고등어김치조림 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (719kcal)	잡곡밥 된장국 훈제오리야채볶 음 제철나물 단호박샐러드 배추김치 (730kcal)	잡곡밥 닭곰탕 오징어고추장볶 음 김말이간장강정 제철나물 배추김치 (722kcal)	잡곡밥 황태국 소불고기 생선까스*소스 부추무생채 배추김치 (738kcal)	잡곡밥 미역국 제육볶음 감자전 콩나물무침 배추김치 (729kcal)
저녁 식단	잡곡밥 김치콩나물국 순살짜장찜닭 제철나물 다시마브로콜리 숙회 배추김치 (618kcal)	잡곡밥 해물계란국 돈불고기 잡채 양배추찜*쌈장 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 순두부국 버섯크림함박 오징어초무침 배추된장나물 배추김치 (609kcal)	잡곡밥 백육개장 해물잡채완자전 들기름에그누들 제철나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 콩나물국 하이라이스 수제오코노미야 끼 무생채 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 감자호박국 김치제육 제철나물 연근들깨무침 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 어묵국 조기구이 도토리묵야채무 침 배추된장나물 배추김치 (624kcal)
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 크림스프 돈육무조림 오징어젓게살무 침 간장깻잎지 배추김치 (611kcal)	잡곡밥 유부국 미트볼야채볶음 열무나물 오징어젓맛살무 침 배추김치 (608kcal)	잡곡밥 버섯국 비엔나케찹볶음 고사리나물 먹지무침 배추김치 (602kcal)	잡곡밥 콩나물국 스크램블에그 시래기지짐 도시락김 배추김치 (611kcal)	잡곡밥 감자호박국 마파두부 무나물 목이버섯장아찌 배추김치 (605kcal)	잡곡밥 된장국 참치무조림 가지나물 양념깻잎지 배추김치 (603kcal)	잡곡밥 사골무국 참스테이크볶음 연근조림 비트무피클 배추김치 (602kcal)
점심 식단	잡곡밥 된장국 훈제오리야채볶 음 가지민씨볶음 연근조림 배추김치 (716kcal)	잡곡밥 조갯살미역국 김치제육 군만두 숙주나물 배추김치 (728kcal)	잡곡밥 사골우거지국 닭갈비 단호박샐러드 묵은지지짐 배추김치 (719kcal)	잡곡밥 된장국 고등어무조림 베이컨팽이버섯 오이부추무침 배추김치 (730kcal)	잡곡밥 부대찌개 바싹불고기 매콤애호박볶음 다시마브로콜리 숙회 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 소고기무국 낙지간장볶음 해물완자전 한식잡채 배추김치 (738kcal)	잡곡밥 해물계란국 조기구이 양배추부추볶음 깻순나물 배추김치 (723kcal)
저녁 식단	잡곡밥 황태국 소불고기 고구마고로케 도토리묵김치무 침 배추김치 (597kcal)	잡곡밥 순살해장국 조기구이 마늘쫄랭볶음 브로콜리*초장 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 어묵국 카레 해물까스*소스 단무지무침 배추김치 (602kcal)	잡곡밥 순두부국 돈육메란조림 오징어부추전 파래자반 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 황태국 훈제오리야채볶 음 수제표고탕수 열무된장무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥 조갯살미역국 제육볶음 양배추찜*쌈장 콩나물무침 배추김치 (603kcal)	잡곡밥 유부국 안동찜닭 에그누들비빔면 병아리콩조림 배추김치 (607kcal)

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단	잡곡밥 크림스프 메추리알장조림 미역줄기볶음 오징어젓게살무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 황태국 치킨너겟*머스타드 시래기지짐 도시락김 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 된장국 햄양배추볶음 매콤애호박볶음 먹지무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 유부국 마파두부 고사리나물 양념깻잎지 배추김치 (622kcal)			
점심 식단	잡곡밥 어묵국 돈육표고조림 생선까스*소스 파래자반 배추김치 (715kcal)	잡곡밥 닭곰탕 소불고기 고구마샐러드 무생채 배추김치 (728kcal)	잡곡밥 감자호박국 훈제오리아채볶음 부들어묵볶음 숙주나물 배추김치 (719kcal)	잡곡밥 조갯살미역국 코다리무조림 고구마고로케 열무나물 배추김치 (720kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 된장국 제육볶음 멸치마늘쫄볶음 고사리장아찌 배추김치 (602kcal)	잡곡밥 버섯국 연양식불고기 야채계란찜 가지나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 순두부국 김치제육 도토리묵*양념장 연근조림 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 육개장 안동찜닭 브로콜리탕수 배추나물 배추김치 (645kcal)			

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

※ 주식회사 골든존 제공 식단표