2026년 9월 식단표

서천사랑통합케어센터요양원

구분	월	화	수	목	금	토
	8월 31일	9월 1일	9월 2일	9월 3일	9월 4일	9월 5일
조식		흰죽 쌀밥/잡곡밥 호박새우젓국 닭갈비 시금치나물무침 오징어젓무말랭이무침 배추김치	흰죽 쌀밥/잡곡밥 다시마무챗국 돈민찌두부조림 근대나물 모듬콩조림 배추김치	흰죽 쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 미트볼토마토소스조림 쑥갓두부무침 연근조림 배추김치	흰죽 쌀밥/잡곡밥 얼갈이된장국 교자만두찜/양념간장 숙주나물무침 쌈다시마&초장 배추김치	흰죽 쌀밥/잡곡밥 사골떡국 돈채가지볶음 도토리묵/양념장 무말랭이무침 배추김치
중식		부추죽 쌀밥/잡곡밥 두부김칫국 홍합부추전 고사리들깨나물 노각나물 배추김치	맛살죽 쌀밥/잡곡밥 도토리묵국 콩나물불고기 맛살미역줄기볶음 상추쌈&쌈장 배추김치	완두콩죽 쌀밥/잡곡밥 계란파국 짜장소스 탕수육&소스 단무지채무침 배추김치	어묵죽 쌀밥/잡곡밥 종합어묵국 돈육김치볶음 온두부 치커리유자무침 배추김치	감자죽 쌀밥/잡곡밥 호박감자된장국 어묵잡채 꽈리고추찜 오이부추무침 배추김치
간식		미니약과	단호박죽/밤만쥬	요구르트	우유쌀과자	카스텔라
석식		콩나물죽 쌀밥/잡곡밥 콩나물국 고등어무조림 새송이호박볶음 아삭이고추된장무침 배추김치	야채죽 쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 함박스테이크/소스 무나물 브로컬리초고추장무침 배추김치	호박야채죽 쌀밥/잡곡밥 호박고추장찌개 돈채죽순볶음 부추적채겉절이 사각어묵볶음 배추김치	콩나물죽 쌀밥/잡곡밥 동태찌개 야채계란찜 매콤콩나물무침 양배추샐러드 배추김치	시래기죽 쌀밥/잡곡밥 오징어두부무국 치킨너겟/머스터드 새우살호박볶음 시래기된장조림 배추김치
날짜	9월 7일	9월 8일	9월 9일	9월 10일	9월 11일	9월 12일
조식	누룽지 쌀밥/잡곡밥 들깨무채국 너비아니데리야끼조림 시금치나물무침 양파장아찌 배추김치	흰죽 쌀밥/잡곡밥 소고기뭇국 참치두부조림 브로컬리버섯볶음 고추잎무침 배추김치	흰죽 쌀밥/잡곡밥 콩나물국 스모크햄구이/케첩 깻잎순나물 자반김무침 배추김치	흰죽 쌀밥/잡곡밥 물만두국 메란목이버섯장조림 콩나물무침 해초샐러드 배추김치	흰죽 쌀밥/잡곡밥 근대된장국 옥수수계란찜 호박나물볶음 양념고추지 배추김치	흰죽 쌀밥/잡곡밥 모듬어묵국 연두부/양념장 숙주나물무침 고들빼기무침 배추김치
중식	옥수수죽 쌀밥/잡곡밥 김치수제비국 닭볶음탕 건새우마늘쫑볶음 무생채 배추김치	계란야채죽 쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 야채계란말이 청포묵김무침 공심채나물볶음 배추김치	시금치죽 쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 양배추찜/쌈장 상추겉절이 배추김치	완두콩죽 쌀밥/잡곡밥 우동국 찐순대/소금 떡볶이 단무지채 배추김치	부추죽 쌀밥/잡곡밥 고사리들깨국 생선까스/타르타르소스 부추양파겉절이 아몬드멸치볶음 배추김치	녹두죽 쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 고등어구이/양념장 미역줄기볶음 치커리겉절이 배추김치
간식	크리시피롤	카스텔라	단호박죽/우유쌀과자	요구르트	약과	연양갱
석식	감자죽 쌀밥/잡곡밥 유채된장국 후랑크야채볶음 감자채볶음 숙주부추나물 배추김치	녹두죽 쌀밥/잡곡밥 유부두부장국 카레 사모사튀김/칠리소스 요쿠르트 배추김치	연근죽 쌀밥/잡곡밥 호박고추장찌개 삼치구이/양념장 연근깨소스무침 오이나물무침 배추김치	표고버섯죽 쌀밥/잡곡밥 바지락살미역국 비엔나그린빈볶음 해파리냉채 표고버섯볶음 배추김치	닭죽 쌀밥/잡곡밥 닭곰탕 동그랑땡전 고구마샐러드 꼬시래기초무침 배추김치	근대죽 쌀밥/잡곡밥 사골우거지탕 미트볼조림 근대나물 알감자조림 배추김치
날짜	9월 14일	9월 15일	9월 16일	9월 17일	9월 18일	9월 19일
조식	누룽지 쌀밥/잡곡밥 얼갈이된장국 떡갈비데리야끼조림 공심채나물 해초샐러드 배추김치	흰죽 쌀밥/잡곡밥 조랑떡만두국 돈육곤약조림 무나물 연근조림 배추김치	흰죽 쌀밥/잡곡밥 새우살미역국 야채계란스크램블 깻잎순나물 고추잎무침 배추김치	흰죽 쌀밥/잡곡밥 백순두부탕 베이컨컬리플라워볶음 숙주나물무침 무말랭이무침 배추김치	흰죽 쌀밥/잡곡밥 호박된장찌개 두부구이 유채나물 마늘쫑무침 배추김치	흰죽 쌀밥/잡곡밥 근대국 소시지야채볶음 건목이볶음 자반김무침 추김치
중식	콩죽 쌀밥/잡곡밥 콩가루배추국 돈육볶음 아삭이고추된장무침 느타리들깨볶음 배추김치	콩나물죽 쌀밥/잡곡밥 콩나물국 등심돈까스/소스 양배추샐러드/케요네즈 오이도라지무침 배추김치	두부죽 쌀밥/잡곡밥 육개장 도토리묵야채무침 양파장아찌 호박볶음 배추김치	옥수수죽 쌀밥/잡곡밥 짬뽕국 짜장소스 군만두 단무지채 배추김치	소고기야채죽 쌀밥/잡곡밥 들깨미역국 한식잡채 소불고기 무생채 배추김치	호박야채죽 쌀밥/잡곡밥 부대찌개 김말이감자튀김 야채비빔국수 새우젓호박나물 배추김치
간식	크리시피롤	미니약과	호박죽/밤만쥬	요구르트	미니머핀	카스텔라
석식	홍합살죽 쌀밥/잡곡밥	죽순죽 쌀밥/잡곡밥	가지죽 쌀밥/잡곡밥	콩나물죽 쌀밥/잡곡밥	부추죽 쌀밥/잡곡밥	청경채죽 쌀밥/잡곡밥

석식	홍합살무채국 훈제오리야채볶음 올방개묵김무침 알감자조림 배추김치	북어계란국 닭갈비 죽순채볶음 얼갈이겉절이 배추김치	수제비국 돈채가지볶음 두부조림 명엽채볶음 배추김치	콩비지찌개 꽁치김치조림 우엉채조림 콩나물무침 배추김치	다시마무채국 돈육계란장조림 고사리나물 부추겉절이 배추김치	건새우미역국 닭볶음탕 염장다시마/초장 청경채겉절이 배추김치
날짜	9월 21일	9월 22일	9월 23일	9월 24일	9월 25일	9월 26일
조식	누룽지 쌀밥/잡곡밥 유채된장국 손만두찜/간장 미역초무침 비빔오징어젓갈 배추김치	흰죽 쌀밥/잡곡밥 북어무국 돈채부추볶음 토란대나물 간장고추지 배추김치	흰죽 쌀밥/잡곡밥 어묵국 참치양배추볶음 매콤콩나물무침 오복지무침 배추김치	흰죽 쌀밥/잡곡밥 버섯들깨탕 미트볼토마토소스조림 호박볶음 고구마샐러드 배추김치	흰죽 쌀밥/잡곡밥 소고기무국 두부양념조림 시금치나물 김구이 배추김치	흰죽 쌀밥/잡곡밥 건새우무채국 떡갈비데리야끼조림 무청시래기된장조림 명이나물장아찌 배추김치
중식	어묵죽 쌀밥/잡곡밥 사골우거지국 베이컨크림스파게티 볼어묵매콤볶음 오이피클 배추김치	계란죽 쌀밥/잡곡밥 파송송계란국 후르츠탕수육 무생채 브로컬리깨소스무침 배추김치	호박야채죽 쌀밥/잡곡밥 호박새우젓국 안동찜닭 맛살미역줄기볶음 그린샐러드 배추김치	콩나물죽 쌀밥/잡곡밥 콩나물국 사모사튀김/칠리소스 야채비빔국수 깻잎순나물 배추김치	도라지죽 쌀밥/잡곡밥 토란국 삼색전 고사리나물 도라지나물 배추김치	홍합살죽 쌀밥/잡곡밥 홍합살미역국 양념치킨 양배추샐러드 치킨무 배추김치
간식	크리시피롤	밤만쥬	호박죽/연양갱	요구르트	약과	카스텔라
석식	야채죽 쌀밥/잡곡밥 유부장국 카레소스 오징어링튀김/타르타르 상추겉절이 배추김치	녹두죽 쌀밥/잡곡밥 어묵곤약국 마파두부 실곤약야채무침 숙주나물 배추김치	팽이버섯죽 쌀밥/잡곡밥 팽이두부된장국 삼치구이/양념장 감자채볶음 얼갈이나물무침 배추김치	가지죽 쌀밥/잡곡밥 오징어두부무국 닭살메란장조림 가지나물 알배추겉절이 배추김치	시래기죽 쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 돈육장조림 애호박볶음 연두부/양념장 배추김치	연근죽 쌀밥/잡곡밥 순두부팽이맑은국 꼬마돈까스&케첩 표고버섯양파볶음 연근흑임자샐러드 배추김치
날짜	9월 28일	9월 29일	9월 30일	10월 1일	10월 2일	10월 3일
조식	누룽지 쌀밥/잡곡밥 사골떡국 햄그린빈볶음 쑥갓두부무침 오이지무침 배추김치	흰죽 쌀밥/잡곡밥 건새우맑은미역국 갈비만두찜&양념장 숙주나물 혼합콩조림 배추김치	흰죽 쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 야채계란스크램블 시금치나물무침 해초샐러드 배추김치			
중식	콩나물죽 쌀밥/잡곡밥 북어콩나물해장국 어묵잡채 비름나물무침 오이부추무침 배추김치	감자야채죽 쌀밥/잡곡밥 감자수제비국 동그랑땡전 꽃맛살샐러드 얼갈이겉절이 배추김치	소고기부추죽 쌀밥/잡곡밥 소고기무국 생선까스&타르타르S 알감자조림 부추양파겉절이 배추김치			
간식	크리시피롤	미니약과	단호박죽/밤만쥬			
석식	유채죽 쌀밥/잡곡밥 유채된장국 가자미무조림 콩나물무침 청경채겉절이 배추김치	콩죽 쌀밥/잡곡밥 민물새우탕 치킨너겟&머스터드 꼬시래기초무침 호박버섯볶음 배추김치	청경채죽 쌀밥/잡곡밥 참치김치찌개 돈채가지볶음 브로컬리&초장 미역줄기볶음 배추김치			

영양사 : 장미경

일
9월 6일
흰죽 쌀밥/잡곡밥 바지락살미역국 계란스크램블 건새우무조림 도시락김 배추김치
방풍죽 쌀밥/잡곡밥 참치김치찌개 언양식불고기전 방풍나물된장무침 감자샐러드 배추김치
팥죽
청경채죽 쌀밥/잡곡밥 황태콩나물국 메란곤약장조림 느타리버섯볶음 청경채나물무침 배추김치
9월 13일
흰죽 쌀밥/잡곡밥 콩나물김치국 치킨너겟&머스타드S 사각어묵볶음 도시락김 배추김치
열무죽 쌀밥/잡곡밥 열무된장국 코다리무조림 새송이야채볶음 오이지무침 배추김치
팥죽
브로컬리죽 쌀밥/잡곡밥 짬뽕국 마파두부 양념깻잎지 브로컬리볶음 배추김치
9월 20일
흰죽 쌀밥/잡곡밥 물만두국 김치메밀전병 새송이볶음 모듬콩조림 배추김치
소고기야채죽 쌀밥/잡곡밥 소고기무국 참치김치볶음 온두부 오이양파무침 배추김치
팥죽
시금치죽 쌀밥/잡곡밥

시금치국 가자미무조림 고구나순볶음 도시락김 배추김치
9월 27일
흰죽 쌀밥/잡곡밥 근대된장국 순대찜/소금 감자채볶음 고들빼기무침 배추김치
부추죽 쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 분홍소시지전/케첩 토란대나들깨볶음 숙주부추나물 배추김치
팥죽
새우살계란죽 쌀밥/잡곡밥 새우살미역국 야채계란찜 어묵볶음 무말랭이무침 배추김치
10월 4일