2026년 9월 식단표

2026년 09월

㈜ 동행 제공 식단표 영양사 : 송 유 리 맘편한노인요양원

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단			잡곡밥/흰죽 감자호박국 돈채야채볶음 시래기지짐 목이버섯장아찌 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 해물동그랑땡조림 고사리나물 비트무피클 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 마파두부 연근채소조림 도시락김 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 미역국 잡채어묵볶음 토란대나물 오징어젓무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 비엔나케찹볶음 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치 (585kcal)
점심 식단			잡곡밥/소고기죽 닭곰탕 알곤이찜 도토리묵김치무침 제철나물 배추김치 (724kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 소고기무국 훈제오리냉채 깻잎튀김 제철나물 배추김치 (758kcal)	잡곡밥/단호박죽 백육개장 돈불야채찜*소스 멸치고추조림 제철나물 배추김치 (729kcal)	잡곡밥/흑임자죽 된장국 민찌버터메란조림 김치전 오이고추무침 배추김치 (723kcal)	잡곡밥/옥수수죽 순살해장국 코다리무조림 제철나물 감자샐러드 배추김치 (718kcal)
저녁 식단			잡곡밥/두부죽 순두부국 제육볶음 마늘쫑무침 양배추찜*쌈장 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/감자죽 된장국 고등어구이 야채계란찜 숙주나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/들깨죽 어묵국 언양식불고기 수제가지구이 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/미역죽 김치콩나물국 짜장 수제옥수수맛살전 단무지무침 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/땅콩죽 순두부국 닭갈비 오징어까스 제철나물 배추김치 (622kcal)
오전 간식			두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택
오후 간식			배	치즈케익 오렌지쥬스	밥풀과자 사과쥬스	마들렌 식혜	사과

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/흰죽 크림스프 떡갈비데리야끼 시래기지짐 짠지무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 동그랑땡조림 고사리나물 조개젓무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 참치무조림 제철나물 목이버섯장아찌 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 스크램블에그 토란대나물 도시락김 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 어묵야채볶음 미역줄기볶음 간장깻잎지 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 감자호박국 돈채야채볶음 시래기지짐 오징어젓게살무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 메추리알조림 고사리나물 블루베리무피클 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥/참치죽 해물계란국 제육볶음 호박야채볶음 제철나물(겉절이) 배추김치 (714kcal)	잡곡밥/완두콩죽 부대찌개 오징어간장볶음 모듬버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/팥죽 소고기무국 두부구이고추볶음 잡채 제철나물 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/깨죽 사골우거지국 소불고기 감자조림 제철나물 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/새우죽 된장국 안동찜닭 청포묵김무침 제철나물 배추김치 (722kcal)	잡곡밥/황태죽 어묵국 훈제오리야채볶음 잔멸치마늘쫑볶음 제철나물 배추김치 (738kcal)	잡곡밥/계란죽 미역국 순대야채볶음 생선까스*소스 수제물김치(화만들기) 배추김치 (723kcal)
저녁 식단	잡곡밥/소고기야채죽 된장국 깻잎주먹완자 실곤약야채무침 병아리콩조림 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/당근죽 유부국 훈제오리야채볶음 메추리알간장강정 제철나물 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/고구마죽 미역국 돈불고기 단호박고로케 제철나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/기장죽 버섯국 카레 연근고추장강정 제철나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/시금치죽 순두부국 가자미구이 베이컨볶음우동 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/닭야채죽 백육개장 두부계란지짐 가지굴소스볶음 제철나물 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/야채죽 된장국 김치제육 제철나물 파래자반 배추김치 (622kcal)
오전 간식	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택
오후 간식	옥수수술빵 두유	증편 배쥬스	단팥호빵 당근쥬스	귤	기정떡 둥굴레차	호두과자 수정과	찹쌀유과 포도쥬스

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/흰죽 크림스프 미트볼케찹볶음 연근채소조림 먹지무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 맛살야채볶음 토란대나물 도시락김 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 돈육무조림 미역줄기볶음 조개젓무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 미역국 햄양배추볶음 시래기지짐 양념깻잎지 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 동그랑땡조림 고사리나물 파래자반 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 머스타드치킨너겟 제철나물 짠지무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 마파두부 토란대나물 목이버섯장아찌 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥/버섯죽 황태국 제육볶음 오징어부추전 제철나물 배추김치 (715kcal)	잡곡밥/두부죽 소고기무국 마늘간장치킨 어묵야채볶음 제철나물 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/두부죽 순살해장국 고등어김치조림 울방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/감자죽 된장국 훈제오리야채볶음 제철나물 단호박샐러드 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/들깨죽 닭곰탕 오징어고추장볶음 김말이간장강정 제철나물 배추김치 (722kcal)	잡곡밥/미역죽 황태국 소불고기 생선까스*소스 부추무생채 배추김치 (738kcal)	잡곡밥/땅콩죽 미역국 제육볶음 감자전 콩나물무침 배추김치 (729kcal)
저녁 식단	잡곡밥/참치죽 김치콩나물국 순살짜장찜닭 제철나물 다시마브로콜리숙회 배추김치 (618kcal)	잡곡밥/닭죽 해물계란국 돈불고기 잡채 양배추찜*쌈장 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/소고기죽 순두부국 버섯크림함박 오징어초무침 배추된장나물 배추김치 (609kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 백육개장 해물잡채완자전 들기름에그누들 제철나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/단호박죽 콩나물국 하이라이스 수제오코노미야끼 무생채 배추김치 (645kcal)	잡곡밥/흑임자죽 감자호박국 김치제육 제철나물 연근들깨무침 배추김치 (635kcal)	잡곡밥/옥수수죽 어묵국 조기구이 도토리묵야채무침 배추된장나물 배추김치 (624kcal)
오전 간식	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택
오후 간식	바나나	치즈케익 보리차	밥풀과자 오렌지쥬스	마들렌 사과쥬스	배	카스텔라 식혜	옥수수술빵 두유
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/흰죽 크림스프 돈육무조림 오징어젓게살무침 간장깻잎지 배추김치 (611kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 미트볼야채볶음 열무나물 오징어젓맛살무침 배추김치 (608kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 비엔나케찹볶음 고사리나물 먹지무침 배추김치 (602kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 스크램블에그 시래기지짐 도시락김 배추김치 (611kcal)	잡곡밥/흰죽 감자호박국 마파두부 무나물 목이버섯장아찌 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 참치무조림 가지나물 양념깻잎지 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 찹스테이크볶음 연근조림 비트무피클 배추김치 (602kcal)
점심 식단	잡곡밥/소고기야채죽 된장국 훈제오리야채볶음 가지민찌볶음 연근조림 배추김치 (716kcal)	잡곡밥/당근죽 조갯살미역국 김치제육 군만두 숙주나물 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/고구마죽 사골우거지국 닭갈비 단호박샐러드 묵은지지짐 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/기장죽 된장국 고등어무조림 베이컨팽이볶음 오이부추무침 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/시금치죽 부대찌개 바싹불고기 매콤애호박볶음 다시마브로콜리숙회 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/닭야채죽 소고기무국 낙지간장볶음 해물완자전 한식잡채 배추김치 (738kcal)	잡곡밥/야채죽 해물계란국 조기구이 양배추부추볶음 깻순나물 배추김치 (723kcal)
저녁 식단	잡곡밥/참치죽 황태국 소불고기 고구마고로케 도토리묵김치무침 배추김치 (597kcal)	잡곡밥/완두콩죽 순살해장국 조기구이 마늘쫑햄볶음 브로콜리*초장 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/팥죽 어묵국 카레 해물까스*소스 단무지무침 배추김치 (602kcal)	잡곡밥/깨죽 순두부국 돈육메란조림 오징어부추전 파래자반 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/새우죽 황태국 훈제오리야채볶음 수제표고탕수 열무된장무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/황태죽 조갯살미역국 제육볶음 양배추찜*쌈장 콩나물무침 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/계란죽 유부국 안동찜닭 에그누들비빔면 병아리콩조림 배추김치 (607kcal)
오전 간식	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택
오후 간식	증편 배쥬스	단팥호빵 당근쥬스	사과	기정떡 둥굴레차	호두과자 수정과	찹쌀유과 포도쥬스	바나나

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 메추리알장조림 미역줄기볶음 오징어젓게살무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 치킨너겟*머스타드 시래기지짐 도시락김 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 햄양배추볶음 매콤애호박볶음 멱지무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 마파두부 고사리나물 양념깻잎지 배추김치 (622kcal)			
점심 식단	잡곡밥/참치죽 어묵국 돈육표고조림 생선까스*소스 파래자반 배추김치 (715kcal)	잡곡밥/닭죽 닭곰탕 소불고기 고구마샐러드 무생채 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/소고기죽 감자호박국 훈제오리야채볶음 부들어묵볶음 숙주나물 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 조갯살미역국 코다리무조림 고구마고로케 열무나물 배추김치 (720kcal)			
저녁 식단	잡곡밥/버섯죽 된장국 제육볶음 멸치마늘쫑볶음 고사리장아찌 배추김치 (602kcal)	잡곡밥/두부죽 버섯국 언양식불고기 야채계란찜 가지나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/감자죽 순두부국 김치제육 도토리묵*양념장 연근조림 배추김치 (617kcal)	잡곡밥/들깨죽 육개장 안동찜닭 브로콜리탕수 배추나물 배추김치 (645kcal)			
오전 간식	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택	두유/뉴케어/커피 중선택			
오후 간식	호두과자 보리차	찹쌀유과 오렌지쥬스	배	둥굴레차			

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

※ 원산지 표시 : 쌀- 국내산 , 배추김치(배추,고춧가루)- 국내산 , 돼지고기-국내산
소고기- 호주산 및 국내산 , 동태-러시아산

※ 주식회사 골든존 제공 식단표