

식단표

2026년 09월

행복한보금자리

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단			백미밥 맑은배추국 야채계란말이 명엽채무침 오이고추쌈장무침 배추김치 (602kcal)	백미밥 맑은홍합국 우렁강된장/모듬 야채 실치볶음 참깨김자반 배추김치 (565kcal)	백미밥 굴무우국 맛살스크램블에그 건새우애호박볶음 부추겉절이 배추김치 (555kcal)	백미밥 민물새우탕 참치펜넬볶음 재래식김/양념장 치커리무침 배추김치 (484kcal)	백미밥 두부미역국 베이컨야채볶음 고구마순볶음 도라지초장무침 배추김치 (485kcal)
점심 식단			잡곡밥 사각어묵국 안동찜닭 건새우무조림 양념깻잎지 배추김치 (602kcal)	잡곡밥 해물알탕 떡갈비굴소스볶음 토란줄기들깨볶음 꼬시래기오이오무침 배추김치 (565kcal)	잡곡밥 시금치들깨된장국 참치무조림 고추장어묵채볶음 청포묵김무침 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 간장불고기 무나물볶음 열무나물무침 배추김치 (484kcal)	잡곡밥 표고버섯무채국 돈육고추장매추리알조림 컬리플라워볶음 매실깻잎지무침 배추김치 (485kcal)
저녁 식단			잡곡밥 오징어콩나물국 돈채피망볶음 감자채볶음 무말랭이무침 배추김치 (697kcal)	잡곡밥 건새우미역국 닭안심카레소스 브로콜리맛살볶음 반달단무지무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 만두강정 양념감자조림 가지나물무침 배추김치 (523kcal)	쇠고기채소볶음밥 사골곰탕 양념두부조림 고사리볶음 얼갈이나물무침 배추김치 (761kcal)	잡곡밥 유부잔치국수 물만두/양념장 어묵채볶음 고춧잎지무침 배추김치 (773kcal)
오후 간식			한과	카스타드	배	양갱&동글레차	삶은달걀&보리차
기능 식이			죽:김0례,전0순	죽:김0례,전0순	죽:김0례,전0순	죽:김0례,전0순	죽:김0례,전0순
당뇨 식			강0숙,팥0익,김0자,송0만,전0순,지0규	강0숙,팥0익,김0자,송0만,전0순,지0규	강0숙,팥0익,김0자,송0만,전0순,지0규	강0숙,팥0익,김0자,송0만,전0순,지0규	강0숙,팥0익,김0자,송0만,전0순,지0규

[illegible]

[illegible]

[illegible]

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단	백미밥 명란감자국 메추리알고추장 조림 푸실리볶음 간장깻잎지 배추김치 (598kcal)	백미밥 들깨배추국 비엔나야채볶음 참깨김자반 양파장아찌 배추김치 (575kcal)	백미밥 애호박순두부백 탕 베이컨스크램블 감자마요범벅 조개젓무침 배추김치 (587kcal)	백미밥 맑은홍합탕 스팸감자조림 고추장명엽채 오이채무침 배추김치 (591kcal)			
점심 식단	잡곡밥 두부된장국 대구튀김 애호박볶음 콩나물매콤무침 배추김치 (695kcal)	잡곡밥 얼큰황태국 안동찜닭 숙주나물볶음 궁채알마늘장아 찌 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 순살감자탕 양념무조림 파프리카어묵볶 음 묵은지참기름무 침 깍두기 (555kcal)	잡곡밥 애호박된장국 간장불고기 매콤가지볶음 청포묵김무침 배추김치 (720kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 계란만둣국 간장두부조림 알새우브로콜리 볶음 무말랭이무침 배추김치 (781kcal)	잡곡밥 김치청국장 동태무조림 미역줄기볶음 양상추샐러드 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 오징어묵국 돈육메추리알장 조림 카레감자채볶음 꼬들빼기무침 배추김치 (680kcal)	잡곡밥 바지락살미역국 야채계란찜 새송이버섯볶음 마늘쫀양념무침 배추김치 (585kcal)			
오후 간식	찐감자&매실차	한과&보리차	소보로빵	단팥빵&무가당두 유			
기능 식이	죽:김0례,전0순	죽:김0례,전0순	죽:김0례,전0순	죽:김0례,전0순			
당뇨 식	강0숙,곽0익,김0 자,송0만,전0순, 지0규	강0숙,곽0익,김0 자,송0만,전0순, 지0규	강0숙,곽0익,김0 자,송0만,전0순, 지0규	강0숙,곽0익,김0 자,송0만,전0순, 지0규			

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