

2026년 9월 식단표

광양시노인전문요양원

구분		2025-09-01	2025-09-02	2025-09-03	2025-09-04	2025-09-05	2025-09-06	
		화	수	목	금	토	일	
조식		보리밥/녹두죽 콩나물된장국 떡갈비조림 가지볶음 쪽파나물 김치	보리밥/참치죽 버섯들깨탕 참치양파볶음 갯지조림 깎꼬순나물 김치	보리밥/순두부죽 순두부된장국 오리불고기 바지락살무나물 배추나물 김치	보리밥/계란죽 홍합살무국 토마토스프켄들 지리멸치볶음 고춧잎나물 김치	보리밥/김치죽 아욱된장국 배이건양배추볶음 순두부&양념장 비빔나물 김치	보리밥/소고기죽 소고기된장국 아욱콩나물잡채 고구마조림 미나리나물 김치	
	수분	유자차	보리차	매실차	보리차	꿀차	보리차	
	중식	잡곡밥/죽임자죽 소고기미역국 고등어구이 아욱고추장볶음 시금치나물 김치	잡곡밥/새우살죽 시래기된장국 모듬어묵탕 오뎅집채 도토리묵무침 치킨샐러드&드레싱 김치	잡곡밥/쌀죽 감자수제비 돈육숙주볶음 지리멸치볶음 청경채겉절이 김치	잡곡밥/계란죽 청국장찌개 옛날소세지부침 도시락조미김 콩나물무침 김치	잡곡밥/매지락살죽 얼큰콩나물국 생선까스&소스 열갈이된장나물 고추잎무침 김치	잡곡밥/아채죽 해물참죽국 떡갈비아채조림 마늘종볶음 양상추죽임자샐러드 김치	
	간식	편강자,이오	토마토주스	팬케이크,주스	바나나	홍련볼,비피더스	요플레	
	석식	보리밥/아채죽 두부된장국 물만두조림 애호박볶음 매일순나물 김치	보리밥/유부죽 유부우동장국 양념치킨너겟 마카로니샐러드 숙음열무나물 김치	보리밥/표고죽 맑은콩나물국 미트볼아채조림 표고버섯볶음 열갈이나물 김치	보리밥/쌀죽 꽃게탕 백순대아채볶음 도라지볶음 청경채나물 김치	보리밥/닭죽 바지락살무국 닭살굴소스볶음 고사리볶음 시금치나물 김치	보리밥/당근죽 시래기된장국 돈육간장불고기 느타리버섯볶음 방풍나물 김치	
구분		2025-09-07	2025-09-08	2025-09-09	2025-09-10	2025-09-11	2025-09-13	
		월	화	수	목	금	토	
조식		보리밥/유부죽 유부된장국 아채계란찜 우영채조림 건취나물 김치	보리밥/두부죽 아욱된장국 두부조림 맛살아채볶음 열갈이나물 김치	보리밥/표고죽 아욱된장국 떡갈비조림 갯지조림 청경채나물 김치	보리밥/죽임자죽 미소된장국 등심돈까스&소스 도라지볶음 양배추나물 김치	보리밥/버섯죽 버섯들깨탕 새우완자찜 자반볶음 시금치나물 김치	보리밥/순두부죽 사각아욱무국 배이건양배추볶음 순두부&양념장 건취나물 김치	보리밥/당근죽 계란파국 너비아니조림 애호박볶음 배추나물 김치
	수분	보리차	유자차	보리차	매실차	보리차	꿀차	보리차
	중식	잡곡밥/아채죽 시래기된장국 오리훈채냉채 새송이애호박볶음 부추양파무침 김치	잡곡밥/소고기죽 모듬어묵탕 삼치무조림 공채들깨나물 열갈이겉절이 김치	잡곡밥/닭죽 참치김치찌개 닭볼빨간장조림 가지양파볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥/소고기죽 미소된장국 등심돈까스&소스 도라지볶음 오이양파무침 김치	잡곡밥/홍합살죽 계란파국 고추장채볶음 상추쌈&양장 오이&고추양파무침 김치	잡곡밥/매지락살죽 소고기계장국 두부구이&양념장 도시락조미김 쪽파나물 김치	잡곡밥/닭죽 아욱된장국 닭볶음탕 물파래무침 숙주나물 김치
	간식	양송이소프	토마토주스	미숫가루	편고구마,아쿠르트	청포도주스	머가렛트,아쿠르트	요플레
	석식	보리밥/고구마죽 우동장국 햄계장볶음 고구마대볶음 콩나물무침 김치	보리밥/아채죽 닭곰탕 아채부침개 도토리묵&양념장 숙음열무나물 김치	보리밥/녹두죽 시래기된장국 돈육숙주볶음 파제자반볶음 갯꼬순나물 김치	보리밥/쌀죽 통태살무국 물만두조림 고사리볶음 미나리나물 김치	보리밥/콩죽 맑은콩나물국 코다리양조림 파제자반볶음 방풍나물 김치	보리밥/검은콩죽 팽이된장국 오리불고기 무들깨볶음 고춧잎나물 김치	보리밥/단호박죽 물만두국 아욱콩나물잡채 단호박조림 비빔나물 김치
구분		2025-09-14	2025-09-15	2025-09-16	2025-09-17	2025-09-18	2025-09-19	
		월	화	수	목	금	토	
조식		보리밥/쌀죽 시래기된장국 오리훈채냉채 가지양파볶음 미나리나물 김치	보리밥/순두부죽 순두부된장국 소스켄들&그 파제자반볶음 시금치나물 김치	보리밥/들깨죽 맑은콩나물국 닭살조림 도라지볶음 비빔나물 김치	보리밥/닭죽 시래기된장국 닭살굴소스볶음 토란조림 열갈이나물 김치	보리밥/유부죽 유부우동장국 등심돈까스조림 고사리볶음 청경채나물 김치	보리밥/참치죽 감자된장국 참치양파볶음 고구마대볶음 배추나물 김치	보리밥/새우살죽 계란국 배이건양배추볶음 우영채조림 시금치나물 김치
	수분	보리차	유자차	보리차	매실차	보리차	꿀차	보리차
	중식	잡곡밥/닭죽 얼큰콩나물국 순살안동찜닭 마늘종건새우볶음 고들빼기무침 김치	잡곡밥/검은깨죽 우동장국 갈릭마요미트볼 아채비빔쌈 단무지무침 김치	잡곡밥/아채죽 아욱된장국 돈육아채무침 파제자반볶음 시금치나물 김치	잡곡밥/계란죽 계란파국 조기구이 공채들깨나물 숙깃두부무침 김치	잡곡밥/죽임자죽 호박&고추장찌개 모듬소세지아채볶음 열갈이된장나물 김치	잡곡밥/계란죽 아욱된장국 아채계란찜 지리멸치볶음 고추잎무침 김치	잡곡밥/아욱죽 홍합살미역국 삼치구이 아욱마늘종볶음 양배추샐러드 김치
	간식	바나나	편강자,아쿠르트	애그샐러드	단호박찜,아쿠르트	글	카스터드,주스	요플레
	석식	보리밥/소고기죽 복어채무국 순대아채볶음 애호박볶음 배추나물 김치	보리밥/소고기죽 소고기부국 두부조림 표고버섯볶음 시금치나물 김치	보리밥/당근죽 유부우동장국 아채부침개 순두부&양념장 건취나물 김치	보리밥/느타리죽 홍합살무국 물만두조림 느타리버섯볶음 미나리나물 김치	보리밥/맛살죽 팽이된장국 오리불고기 맛살아채볶음 콩나물무침 김치	보리밥/김치죽 닭곰탕 감자조림 도시락조미김 콩나물무침 김치	보리밥/녹두죽 시래기된장국 양념치킨너겟 마카로니샐러드 갯꼬순나물 김치
구분		2025-09-21	2025-09-22	2025-09-23	2025-09-24	2025-09-25	2025-09-26	
		월	화	수	목	금	토	
조식		보리밥/참치죽 물만두국 참치양파볶음 고사리볶음 비빔나물 김치	보리밥/맛살죽 홍합살무국 두부조림 맛살아채볶음 건취나물 김치	보리밥/순두부죽 감자된장국 닭살굴소스볶음 순두부&양념장 비빔나물 김치	보리밥/들깨죽 팽이된장국 떡갈비조림 도라지볶음 쪽파나물 김치	보리밥/유부죽 유부우동장국 햄계장볶음 마늘종볶음 배추나물 김치	보리밥/고구마죽 두부된장국 아욱콩나물잡채 고구마조림 청경채나물 김치	보리밥/표고죽 바지락살무국 떡갈비조림 표고버섯볶음 갯꼬순나물 김치
	수분	보리차	유자차	보리차	매실차	보리차	꿀차	보리차
	중식	잡곡밥/버섯죽 순살김치탕 모듬버섯구이&양념장 실곤약샐러드 열갈이나물 김치	잡곡밥/애호박죽 우동장국 연양식배박불고기 새우살애호박볶음 고사리나물 김치	잡곡밥/아욱죽 아욱된장국 훈제오리채소찜 파제자반볶음 섬무&마스터드 아욱채볶음 김치	잡곡밥/계란죽 계란파국 콩나물불고기 지리멸치볶음 꽃맛샐러드 김치	잡곡밥/소고기죽 소고기미역국 고등어구이 매추리알장조림 숙주나물무침 김치	잡곡밥/죽임자죽 돈육김치찌개 아채계란말이 감자채가래볶음 열무나물 김치	잡곡밥/홍합살죽 아욱된장국 돈육간장불고기 순두부&양념장 도라지나물 김치
	간식	미숫가루	뽕,주스	글	크림스프	바나나	후레쉬베리,아쿠르트	요플레
	석식	보리밥/당근죽 아욱된장국 너비아니조림 느타리버섯볶음 매일나물 김치	보리밥/새우살죽 시래기된장국 삼치구이 청포묵김가루무침 유채나물 김치	보리밥/통태살죽 통태살무국 돈다짐감자조림 가지양파볶음 숙깃두부무침 김치	보리밥/소고기죽 팽이된장국 배이건양배추볶음 도시락조미김 미나리나물 김치	보리밥/아채죽 복어채무국 팽이소불고기볶음 지리멸치볶음 숙음열무나물 김치	보리밥/유부죽 유부우동장국 코다리무조림 애호박볶음 양배추나물 김치	보리밥/단호박죽 소고기부국 단호박조림 고구마대볶음 시금치된장나물 김치
구분		2025-09-28	2025-09-29	2025-09-30				
		월	화	수				
조식		보리밥/해물죽 우동장국 아채계란찜 맛살파프리카볶음 갯꼬순나물 김치	보리밥/들깨죽 복어채무국 돈다짐매란조림 고사리볶음 숙음열무나물 김치	보리밥/들깨죽 버섯된장국 두부구이&양념장 도시락조미김 돈채가지볶음 김치				
	수분	보리차	유자차	보리차				
	중식	잡곡밥/소고기죽 소고기미역국 가지미구이 가지양파볶음 시금치초장무침 김치	잡곡밥/죽임자죽 숙깃통태탕 너비아니아채조림 도시락조미김 숙주나물무침 김치	잡곡밥/죽임자죽 콩나물김치국 짜장매추리알 유부거저냉채 두나물&초창 김치				
	간식	글	편강자,이오	팬케이크,주스				
	석식	보리밥/감자죽 맑은콩나물국 옛날소세지찜 감자조림 시금치나물 김치	보리밥/버섯죽 시래기된장국 편육&양념장 느타리버섯볶음 미나리나물 김치	보리밥/유부죽 계살계란탕 콩지조림 김치도토리묵무침 갯꼬순나물 김치				