

2026년 09월

엘로우시티장성너싱홈

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일											
				1		2		3		4		5											
				아침(528kcal) 점심(725kcal)		아침(527kcal) 점심(754kcal)		아침(532kcal) 점심(655kcal)		아침(528kcal) 점심(875kcal)		아침(538kcal) 점심(653kcal)											
				쌀밥 복엇국 돈민찌아채볶음 가지볶음 콩나물무침 배추김치		쌀밥 <선호>추어탕 삼색계란찜 미역줄기볶음 갯잎장아찌무침 배추김치		쌀밥 추어탕 닭살아채볶음 미역줄기볶음 도도토리묵*양념장 배추김치		쌀밥 돈육김치찌개 조기구이 애호박나물 숙주나물 배추김치		쌀밥 돈육김치찌개 스크램블에그 애호박나물 숙갓나물 배추김치		쌀밥 콩나물국 닭볶음탕 유자청연근무침 숙갓나물 배추김치		쌀밥 카레/유무장국 왕새우튀김 단무지무침 상추겉절이 배추김치		쌀밥 소고기미역국 버섯장조림 고사리나물 상추겉절이 배추김치		쌀밥 얼갈이된장국 제육볶음 마늘총어묵조림 노각장아찌무침 배추김치			
				저녁(685kcal) 간식		저녁(657kcal) 간식		저녁(758kcal) 간식		저녁(654kcal) 간식		저녁(534kcal) 간식											
				쌀밥 순두부맑은국 가지미조림 도라지나물 도토리묵*양념장 배추김치		쌀밥 무들겉국 돼지불고기 자반볶음 오이무침 배추김치		쌀밥 호박된장국 호박삼치구이 브로콜리숙회*초장 아몬드멸치볶음 배추김치		쌀밥 소고기미역국 코다리조림 고사리나물 김자샐러드 배추김치		쌀밥 어묵국 순살찜닭 갯잎순나물 도라지오이무침 배추김치											
6		7		8		9		10		11		12											
아침(524kcal) 점심(658kcal)		아침(520kcal) 점심(657kcal)		아침(546kcal) 점심(652kcal)		아침(525kcal) 점심(758kcal)		아침(530kcal) 점심(658kcal)		아침(521kcal) 점심(758kcal)		아침(520kcal) 점심(684kcal)											
쌀밥 얼갈이된장국 우민찌아채볶음 마늘총어묵조림 노각장아찌무침 배추김치		쌀밥 순두부맑은국 바섯불고기 자반볶음 무생채 배추김치		쌀밥 순두부맑은국 참치아채볶음 자반볶음 숙주나물 배추김치		쌀밥 감자된장국 가지미키레구이 콩나물무침 오이들깨나물 배추김치		쌀밥 들깨미역국 코다리조림 닭살아채볶음 새송이버섯볶음 오이지무침 배추김치		쌀밥 <별식>자장면 탕수만두 단무지 요쿠르트 배추김치		쌀밥 호박된장국 돈민찌아채볶음 가지볶음 고사리나물 배추김치		쌀밥 콩나물국 삼치무조림 김자반무침 양배추찜*양념장 배추김치		쌀밥 콩나물국 바섯장조림 김자반무침 도토리묵*양념장 배추김치		쌀밥 <선호>오리탕 .삼색계란찜 다시마숙회*초장 오이무침 배추김치		쌀밥 감자들겉국 스크램블에그 다시마숙회*초장 오이무침 배추김치		쌀밥 복엇국 돼지불고기 감자채볶음 마늘총고추장무침 배추김치	
저녁(595kcal) 간식		저녁(652kcal) 간식		저녁(675kcal) 간식		저녁(657kcal) 간식		저녁(575kcal) 간식		저녁(642kcal) 간식		저녁(576kcal) 간식											
쌀밥 건새우미역국 너비아니조림 애호박나물 숙주나물 배추김치		쌀밥 소고기묵국 두부계란전 감자조림 갯잎지찜 배추김치		쌀밥 닭곰탕 크레미팽이전 오징어젓갈무침 오이지무침 배추김치		쌀밥 호박된장국 조기구이 고사리나물 그린샐러드*흑임자 D 배추김치				쌀밥 어묵국 제육볶음 느타리바섯볶음 도토리묵*양념장 배추김치		쌀밥 감자들겉국 순살찜닭 밀감콩자반 애호박나물 배추김치		쌀밥 콩나물김치국 해물완자전 김자반볶음 도라지초무침 배추김치									
13		14		15		16		17		18		19											
아침(536kcal) 점심(684kcal)		아침(528kcal) 점심(687kcal)		아침(527kcal) 점심(725kcal)		아침(523kcal) 점심(714kcal)		아침(526kcal) 점심(689kcal)		아침(534kcal) 점심(768kcal)		아침(524kcal) 점심(689kcal)											
쌀밥 복엇국 참치아채볶음 김치채볶음 김자반볶음 배추김치		쌀밥 건새우미역국 건새우미역국 돈민찌두부조림 숙주나물 애호박나물 배추김치		쌀밥 건새우미역국 돈육김치찌개 조기구이 콩나물무침 숙갓나물 배추김치		쌀밥 얼갈이된장국 수육*상추쌈 미역줄기볶음 무생채 배추김치		쌀밥 얼갈이된장국 삼색계란찜 미역줄기볶음 오이지무침 배추김치		쌀밥 <선호>참밥/들깨무 국 순살삼치구이 조미김 갯잎순나물 배추김치		쌀밥 들깨묵국 우민찌두부조림 브로콜리숙회*초장 갯잎순나물 배추김치		쌀밥 복엇국 제육볶음 감자채볶음 참나물무침 배추김치		쌀밥 복엇국 바섯장조림 시금치된장무침 도토리묵*양념장 배추김치		쌀밥 닭곰탕 고구마튀김 시금치된장무침 진멸치볶음 배추김치		쌀밥 닭곰탕 돈민찌굴소스볶음 시금치된장무침 진멸치볶음 배추김치		쌀밥 호박된장국 가지미조림 오이들깨나물 도라지나물 배추김치	
저녁(567kcal) 간식		저녁(645kcal) 간식		저녁(612kcal) 간식		저녁(575kcal) 간식		저녁(657kcal) 간식		저녁(586kcal) 간식		저녁(558kcal) 간식											
쌀밥 콩나물맑은국 돈육김치볶음 온두부*양념장 고사리들깨나물 배추김치		쌀밥 순두부맑은국 건채 숙갓나물 오징어젓갈무침 배추김치		쌀밥 소고기묵국 코다리조림 양배추찜*양념장 오이지무침 배추김치		쌀밥 어묵국 순살찜닭 무들깨나물 브로콜리숙회*초장 배추김치		쌀밥 만둣국 조기구이 마늘총조림 김자반무침 배추김치		쌀밥 콩나물김치국 돼지불고기 자반무침 김자나물 배추김치		쌀밥 콩나물김치국 돼지불고기 자반무침 김자나물 배추김치		쌀밥 애호박찌개 돼지불고기 자반무침 김자나물 배추김치									

20		21		22		23		24 추석		25 추석		26 추석	
아침(524kcal)	점심(657kcal)	아침(528kcal)	점심(654kcal)	아침(525kcal)	점심(715kcal)	아침(535kcal)	점심(745kcal)	아침(524kcal)	점심(687kcal)	아침(520kcal)	점심(768kcal)	아침(528kcal)	점심(658kcal)
쌀밥 호박된장국 스크램블에그 도라지나물 자반무침 배추김치	쌀밥 콩나물국 돈육김치볶음 자반볶음 온두부*양념장 배추김치	쌀밥 콩나물국 달걀굴소스볶음 자반볶음 온두부*양념장 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 가지 카레 구이 콩나물무침 상추겉절이 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 우민찌두부조림 콩나물무침 상추겉절이 배추김치	쌀밥 <선호>주어탕 삼색계란찜 가지볶음 다시마숙회*초장 배추김치	쌀밥 추어탕 돈민찌 채 볶음 가지볶음 단무지무침 다시마숙회*초장 배추김치	쌀밥 카레라이스/유부국 생선가스*타르타르 단무지무침 오이쌈장무침 배추김치	쌀밥 소고기뭇국 참치 채 볶음 단무지무침 오이쌈장무침 배추김치	쌀밥 돈육김치찌개 조기구이 깻잎지짐 샐러드*파인D 배추김치	쌀밥 돈육김치찌개 삼색계란찜 돼지갈비찜 버섯크레미전 숙주나물/식혜 배추김치	강황밥 들깨미역국 돼지갈비찜 버섯크레미전 숙주나물/식혜 배추김치	쌀밥 들깨미역국 버섯장조림 버섯크레미전 숙주나물/식혜 배추김치	쌀밥 애호박찌개 안동찜닭 고사리나물 자반볶음 배추김치
저녁(567kcal)	간식	저녁(625kcal)	간식	저녁(645kcal)	간식	저녁(587kcal)	간식	저녁(652kcal)	간식	저녁(658kcal)	간식	저녁(559kcal)	간식
쌀밥 바지락미역국 너비아니조림 들깨무나물 오이무침 배추김치	_____	쌀밥 순두부맑은국 제육볶음 마늘종어묵볶음 연근유자무침 배추김치	_____	쌀밥 콩나물김치국 코다리조림 양배추찜*양념장 감자제육볶음 배추김치	_____	쌀밥 소고기뭇국 순살삼치구이 도토리묵*양념장 느타리버섯볶음 배추김치	_____	쌀밥 무들겉국 순살닭볶음탕 아몬드멸치볶음 애호박나물 배추김치	_____	쌀밥 북엇국 잡채 도라지나물 오이지무침 배추김치	_____	쌀밥 어묵국 돈육김치볶음 온두부*양념장 가지나물 배추김치	_____
27		28		29		30							
아침	점심	아침	점심	아침	점심	아침	점심						
저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식	저녁	간식						
	_____		_____		_____		_____						

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

※ 원산지 표시 :

*쌀(밥,죽):국내산/김치(배추,고추분:국내산)/돈,계육:국내/고추분:국내산/북어채,가자미,동태살:러시아산/새우살,홍합살,바지락살:중국산/두부(콩:수입산)/고추분:국내산/우육:호주산/고등어:노르웨이산/조기-중국산/오리-국내산/깻잎고기전-돈육:국내산/생선가스-중국산

※ *비선호메뉴 및 기피식품 대체제공(계란후라이,조미김)