식단표

2026년 09월

삼성실버케어

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단			백미밥 누룽지탕 해물동그랑땡 가지찜 김구이 배추김치 (602kcal)	백미밥 근대된장국 닭가슴살장조림 참나물무침 꽃맛살샐러드 배추김치 (565kcal)	백미밥 시래기국 목살채소구이 탕평채 오이소박이 배추김치 (555kcal)	백미밥 사골파국 오리훈제&머스타드 호박나물 오복지무침 배추김치 (484kcal)	백미밥 배추된장국 닭살오븐구이 실곤약채소무침 브로콜리볶음 깍두기 (485kcal)
점심 식단			잡곡밥 안매운육개장 계란말이 햄감자볶음 배추나물 깍두기 (602kcal)	잡곡밥 오징어뭇국 우삼겹굴소스볶음 건곤드레나물 단호박찜 배추김치 (565kcal)	잡곡밥 갈비탕 계란장조림 어묵볶음 청경채겉절이 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 얼갈이맑은국 제육불고기 가지나물 상추쌈&쌈장 배추김치 (484kcal)	잡곡밥 순살감자탕 고등어구이 표고버섯볶음 깻잎나물 배추김치 (485kcal)
저녁 식단			잡곡밥 반계탕 연두부찜&양념장 메밀전병 배추나물 깍두기 (697kcal)	잡곡밥 북엇국 돈육육전&양념간장 죽순채소볶음 콩나물무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 된장찌개 삼치구이 연근조림 양배추찜&쌈장 배추김치 (523kcal)	쇠고기채소볶음밥 유부장국 오징어김치전 무른병아리콩조림 양배추샐러드&참깨 D 배추김치 (761kcal)	잡곡밥 왕만둣국 두부조림 잔멸치볶음 더덕무침 배추김치 (773kcal)
구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침 식단	백미밥 온도토리묵국 날치알계란찜 볼어묵볶음 얼갈이겉절이 나박물김치 (599kcal)	백미밥 소고기숙주맑은국 양념두부조림 감자햄볶음 브로콜리무침 배추김치 (748kcal)	백미밥 누룽지탕 돈사태찜 파프리카새콤무침 가지들깨나물 배추김치 (558kcal)	백미밥 시래기국 햄구이&케찹 반달메추리알장조림 근대나물 깍두기 (571kcal)	백미밥 설렁탕 소고기채소볶음 참나물무침 김구이 배추김치 (643kcal)	백미밥 미역국 제육불고기 시래기된장지짐 단호박찜 배추김치 (681kcal)	백미밥 사골파국 닭찜 고사리나물 오이들깨무침 깍두기 (573kcal)
점심 식단	추가밥 잔치국수 돈사태찜 고춧잎나물 무생채 배추김치 (479kcal)	잡곡밥 된장찌개 오리훈제구이&머스타드 들기름막국수 부추무침 배추김치	잡곡밥 순대국 너비아니구이 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 명란애호박국 닭갈비 양배추찜&쌈장 고구마순볶음 배추김치 (479kcal)	잡곡밥 왕만둣국 카레두부구이&양념장 잔멸치볶음 당근숙주무침 배추김치 (549kcal)	잡곡밥 감자된장국 동태조림 도라지볶음 배추겉절이 나박물김치 (521kcal)	오므라이스 우동국물 떡갈비구이 단무지부추무침 양배추샐러드&발사믹 D 배추김치 (661kcal)
저녁 식단	잡곡밥 들깨미역국 차돌박이굴소스볶음 숙주당근무침 마늘장아찌 배추김치 (518kcal)	잡곡밥 북어무채국 새우살굴소스볶음 채소계란말이 쪽파무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이맑은국 동태전&양념장 죽순채볶음 곤드레나물 배추김치 (522kcal)	잡곡밥 수제비국 오리불고기 탕평채 상추무침 배추김치 (717kcal)	잡곡밥 계란국 순살고등어구이 새송이버섯볶음 연근조림 배추김치 (499kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 날치알계란찜 맛살채소볶음 오이고추쌈장무침 배추김치 (567kcal)	잡곡밥 닭곰탕 온두부찜&김치볶음 명엽채조림 치커리겉절이 깍두기 (570kcal)

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침 식단	백미밥 들깨버섯탕 삼치구이 시금치나물 도토리묵무침 배추김치 (591kcal)	백미밥 호박새우젓국 오리훈제구이&머스타드 숙주나물 치커리무침 배추김치 (450kcal)	백미밥 누룽지탕 목살채소구이 시래기된장나물 단호박찜 배추김치 (609kcal)	백미밥 순대국 삼치구이 브로콜리무침 김구이 배추김치 (868kcal)	백미밥 계란국 너비아니구이 명엽채볶음 실곤약채소무침 배추김치 (636kcal)	백미밥 배추된장국 순살가미찜 무른병아리콩조림 아삭이오이고추무침 깍두기 (539kcal)	백미밥 사골우거지국 돈육폭찹 무말랭이무침 꽃맛살샐러드 배추김치 (693kcal)
점심 식단	잡곡밥 무채국 오삼불고기 깻잎쌈&쌈무 마늘장아찌 배추김치 (542kcal)	잡곡밥 콩나물국 고등어조림 참나물무침 죽순볶음 배추김치 (494kcal)	잡곡밥 소고기미역국 연두부찜&양념장 반달메추리알장조림 청경채나물 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 근대된장국 등갈비찜 탕평채 쪽파무침 배추김치 (673kcal)	잡곡밥 사골파국 생선까스&타르타르소스 호박볶음 고사리나물 배추김치 (527kcal)	잡곡밥 북엇국 닭볶음탕 고춧잎무침 김구이 배추김치 (568kcal)	잡곡밥 수제비국 오리훈제&머스타드 가지나물 얼갈이겉절이 배추김치 (526kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자된장국 우삼겹굴소스볶음 부추전 배추나물 나박물김치 (583kcal)	잡곡밥 안매운육개장 해물동그랑땡 연근조림 건곤드레나물 배추김치 (667kcal)	잡곡밥 물만둣국 닭살오븐구이 시금치나물 견과류볶음 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 미역국 소고기육전&양념장 새송이버섯볶음 깻잎나물 배추김치 (680kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 찹스테이크 가지찜 오복지무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 채소계란말이 두부양념조림 더덕무침 배추김치 (749kcal)	잡곡밥 돈등뼈감자탕 미트볼조림 김치전 부추무침 깍두기 (778kcal)
구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
아침 식단	백미밥 차돌박이된장찌개 반달메추리알장조림 잔멸치볶음 상추겉절이 배추김치 (573kcal)	백미밥 순댓국 마파두부 애호박들기름무침 김구이 배추김치 (640kcal)	백미밥 누룽지탕 닭살양념조림 아삭이오이고추무침 마늘쫑지 배추김치 (557kcal)	백미밥 청경채맑은국 너비아니구이 가지나물 파프리카새콤무침 배추김치 (546kcal)	백미밥 미역국 닭볶음탕 미나리나물 단호박찜 배추김치 (569kcal)	백미밥 들깨뭇국 떡갈비구이 곤드레나물 오이무침 배추김치 (557kcal)	백미밥 들깨아욱국 닭가슴살장조림 새송이버섯볶음 고추지절임 배추김치 (577kcal)
점심 식단	잡곡밥 완자탕 순살가자미찜 막국수무침 쑥갓나물 배추김치 (531kcal)	잡곡밥 들깨수제비국 동그랑땡전 감자조림 쑥갓무침 배추김치 (683kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 찹스테이크 무른병아리콩조림 숙주나물 깍두기 (609kcal)	잡곡밥 토란탕 동태전&양념장 우민찌두부조림 마늘장아찌 배추김치 (708kcal)	잡곡밥 안매운육개장 계란말이 맛살채소볶음 연근조림 배추김치 (645kcal)	삼색나물비빔밥 소고기탕국 오리훈제구이 깻잎나물 양상추샐러드&참깨 D 배추김치 (600kcal)	잡곡밥 어묵탕 참치김치볶음 온두부찜 청경채나물 깍두기 (572kcal)
저녁 식단	잡곡밥 어묵국 닭살오븐구이 우엉조림 취나물무침 배추김치 (589kcal)	돈육카레라이스 유부장국 만두찜&초간장 단호박범벅 치커리겉절이 배추김치 (1036kcal)	잡곡밥 아욱국 고등어조림 도토리묵무침 시금치나물 나박물김치 (605kcal)	잡곡밥 물만둣국 오삼불고기 시래기된장무침 무생채 배추김치 (591kcal)	잡곡밥 안매운김칫국 새우살전 감자햄볶음 고춧잎나물 깍두기 (810kcal)	잡곡밥 순두부백탕&양념장 순살가자미찜 미역줄기볶음 오복지무침 배추김치 (542kcal)	잡곡밥 근대된장국 목살구이 콩나물무침 상추겉절이 배추김치 (506kcal)

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단	백미밥 사골떡국 삼치구이 탕평채 브로콜리볶음 배추김치 (598kcal)	백미밥 된장찌개 고등어구이 오징어젓갈 깻잎지 배추김치 (575kcal)	백미밥 누룽지탕 소불고기 새송이버섯볶음 고구마순나물 배추김치 (587kcal)	백미밥 황태국 마파두부 햄감자볶음 김구이 배추김치 (591kcal)			
점심 식단	잡곡밥 호박새우젓국 제육불고기 양배추피망볶음 김자반 배추김치 (695kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 오리불고기 우엉채조림 얼갈이겉절이 나박물김치 (628kcal)	잡곡밥 시금치된장국 돈육수육 상추쌈&쌈장 무생채 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 안매운김칫국 치킨너겟&머스타드 실곤약잡채 마늘장아찌 배추김치 (720kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 설렁탕&소면 채소계란찜 명엽채조림 참나물무침 배추김치 (781kcal)	잡곡밥 차돌박이된장찌개 채소계란말이 두부구이&양념장 고사리나물 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 사골우거지국 떡갈비조림 해물김치전 오이지무침 배추김치 (680kcal)	잡곡밥 물만둣국 꽁치김치찜 애호박볶음 가지나물 깍두기 (585kcal)			

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