

식 단 표

식단일자 : 2026년 9월 1일 ~ 2026년 9월 6일

월/일	조 식	중 식	석 식
9월 1일 (화)	잡곡밥 순두부국 메추리알감자조림 참나물무침 오복지/배추김치	잡곡밥/쌀밥 콩나물무채국 돈불고기 깻잎순멸치볶음 오이부추무침/배추김치	잡곡밥 북어무국 떡갈비피망볶음 소고기우영조림 가지실파무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/연두부죽	들깨죽	뉴케어/소고기야채죽
9월 2일 (수)	잡곡밥 근대국 스크램블에그 청경채개소금무침 오이지무침/배추김치	잡곡밥/쌀밥 들깨미여국 닭볶음탕 콩버섯햄볶음 깻잎양념무침/배추김치	잡곡밥 청국장찌개 소고기호박볶음 참나물무침 꼬시래기무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/감자브로컬리죽	닭야채죽	뉴케어/소고기야채죽
9월 3일 (목)	잡곡밥 소고기미역국 돈육단호박조림 썩갓나물 비빔낙지젓갈/배추김치	잡곡밥/쌀밥 소고기무국 고등어카레구이 떡볶이 배추나물/배추김치	잡곡밥 만둣국 돈육야채볶음 연근조림 도라지양파볶음/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/새우호박죽	소고기야채죽	뉴케어/감자브로컬리죽
9월 4일 (금)	잡곡밥 송농 코다리순살조림 열무된장무침 짜사이/배추김치	잡곡밥/쌀밥 추어탕 두부구이 부추액젓무침 콘샐러드/배추김치	잡곡밥 감자양파느타리버섯국 닭야채볶음 감자조림 콩나물맛살겨자무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/연두부죽	전복죽	뉴케어/닭야채죽
9월 5일 (토)	잡곡밥 시금치된장국 돈채야채볶음 마늘쫄면치볶음 간장깻잎지/배추김치	잡곡밥 우거지된장국 돼지수육 알배기쌈&쌈장 청초새우젓무침/배추김치	잡곡밥 닭곰탕 계란찜 새송이피망볶음 쌈무/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/새우호박죽	감자브로컬리죽	뉴케어/닭야채죽
9월 6일 (일)	잡곡밥 송농 소고기장조림 순두부&양념장 쪽파김가루무침/배추김치	잡곡밥/쌀밥 들깨무국 오리주물럭 진미도라지무침 청포묵무침/배추김치	잡곡밥 참치김치국 해물동그랑땡전 어묵야채볶음 취나물무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/연두부죽	들깨죽	뉴케어/소고기야채죽

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다. ~삼성실버타운~
모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

*원산지: 쌀, 돈육, 계육, 오리-국산/배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산)/우육-호주산/우삼겹-미국산/오징어-국내산
모듬해물: 오징어-중국산/명태, 동태-러시아산/조기, 홍합살, 꽃게, 낙지-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산고
등어-국내산/두부, 순두부: 콩-국내산/콩비지: 콩-외국산/식육가공품(돈육, 계육-국산/우육-호주산)/베이컨: 돈육-외국산
전복-국내산

식 단 표

식단일자 : 2026년 9월 7일 ~ 2026년 9월 13일

월/일	조 식	중 식	석 식
9월 7일 (월)	잡곡밥 소고기미역국 메추리알돈장조림 쭈갓나물 비빔낙지젓갈/배추김치	잡곡밥/쌀밥 닭곰탕 두부구이&양념장 어묵야채볶음 오이맛살무침/배추김치	잡곡밥 소고기콩나물국 돈불고기 감자조림 치커리생채/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/새우호박죽	닭야채죽	뉴케어/소고기야채죽
9월 8일 (화)	잡곡밥 들깨미역국 마늘쫀비엔나볶음 버섯깨장무침 오복지/배추김치	잡곡밥/쌀밥 부대찌개 명란한떡갈비 우영조림 푸실리샐러드/배추김치	잡곡밥 근대된장국 고추잡채 숙주나물 부추겉절이/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/감자브로컬리죽	전복죽	뉴케어/들깨죽
9월 9일 (수)	잡곡밥 콩나물국 돈채버섯볶음 배추된장무침 파래자반/배추김치	잡곡밥/쌀밥 아욱국 닭갈비 콩나물맛살겨자무침 깻잎양념무침/배추김치	잡곡밥 청국장찌개 갈치순살카레구이 연근조림 청경채무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/연두부죽	닭야채죽	뉴케어/새우호박죽
9월 10일 (목)	잡곡밥 송늬 닭가슴살단호박조림 호박새우젓볶음 오징어젓갈무침/배추김치	잡곡밥/쌀밥 복어무국 돈육불고기 양배추찜&양념장 우렁강된장/배추김치	잡곡밥 올갱이부추국 돈육메추리알조림 브로컬리맛살볶음 툇무생채/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/닭야채죽	들깨죽	뉴케어/연두부죽
9월 11일 (금)	잡곡밥 소고기미역국 고기산적엇장조림 비름나물된장무침 모듬콩조림/배추김치	잡곡밥/쌀밥 들깨버섯탕 우불고기 가지실파무침 미역줄기볶음/배추김치	잡곡밥 소고기무국 공치캔조림 멸치깻잎순나물 탕평채/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/감자브로컬리죽	전복죽	뉴케어/소고기야채죽
9월 12일 (토)	잡곡밥 송늬 돈육곤약조림 시금치나물 오이지무침/배추김치	나물비빔밥/쌀밥 맑은장국 찐만두 청매실절임 요구르트/배추김치	잡곡밥 동태국 마파두부 참나물무침 알마늘지/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/들깨죽	소고기야채죽	뉴케어/새우호박죽
9월 13일 (일)	잡곡밥 소고기미역국 으깬두부쭈갓무침 취나물무침 오징어젓갈무침/배추김치	잡곡밥/쌀밥 감자양파느타리국 오리불고기 비엔나푸실리볶음 쪽파김가루무침/배추김치	잡곡밥 소고기탕국 계란찜 콩불고기 꼬시래기무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/연두부죽	감자브로컬리죽	뉴케어/소고기야채죽

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다. ~삼성실버타운~
모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

*원산지: 쌀, 돈육, 계육, 오리-국산/배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산)/우육-호주산/우삼겹-미국산/오징어-국내산
모듬해물: 오징어-중국산/명태, 동태-러시아산/조기, 홍합살, 꽃게, 낙지-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산고
등어-국내산/두부, 순두부: 콩-국내산/콩비지: 콩-외국산/식육가공품(돈육, 계육-국산/우육-호주산)/베이컨: 돈육-외국산
전복내장-국내산, 전복살-중국산

식 단 표

식단일자 : 2026년 9월 14일 ~ 2026년 9월 20일

월/일	조 식	중 식	석 식
9월 14일 (월)	잡곡밥 소고기버섯국 떡갈비피망볶음 청경채깨소금무침 오복지/배추김치	잡곡밥/쌀밥 콩나물무채국 생선살양념튀김 가지양파볶음 치커리유자무침/배추김치	잡곡밥 감자양파국 해물찜 멸치깨순나물 도라지오이초무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/소고기야채죽	전복죽	뉴케어/새우호박죽
9월 15일 (화)	잡곡밥 재첩국 단호박돈장조림 단배추된장무침 오이지/배추김치	잡곡밥/쌀밥 육개장 팽이버섯전 도토리묵야채무침 양파간장초절임/배추김치	잡곡밥 오징어무국 감자메추리알조림 참나물무침 쪽파김가루무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/감자브로컬리죽	소고기야채죽	뉴케어/들깨죽
9월 16일 (수)	잡곡밥 송송 스크램블에그 열무된장무침 오징어젓갈무침/배추김치	잡곡밥/쌀밥 북어무국 우물고기 양배추쌈&쌈장 파리초감자조림/배추김치	잡곡밥 소고기무국 마파두부 마늘종햄볶음 모듬콩조림/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/새우호박죽	소고기야채죽	뉴케어/연두부죽
9월 17일 (목)	잡곡밥 소고기샤브국 닭가슴살단호박조림 새송이버섯볶음 공심채절임/배추김치	잡곡밥/쌀밥 부대찌개 삼치데리야끼구이 애호박볶음 콩나물맛살겨자무침/배추김치	잡곡밥 대구탕 동그랑땡전 진미도라지무침 배추생채/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/닭야채죽	감자브로컬리죽	뉴케어/들깨죽
9월 18일 (금)	잡곡밥 크림스프 돈육메추리알조림 순두부&양념장 파래자반/배추김치	잡곡밥/쌀밥 건새우근대국 닭볶음탕 우영양념조림 씨리얼과일샐러드/배추김치	잡곡밥 미니우동 감자고로케 연근조림 숙주나물/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/연두부죽	닭야채죽	뉴케어/새우살애호박죽
9월 19일 (토)	잡곡밥 순두부국 참치야채볶음 시금치나물 양념깻잎지/배추김치	잡곡밥/쌀밥 잔치국수 왕새우튀김 단무지무침 과일푸딩/배추김치	잡곡밥 청국장찌개 오삼불고기 콩나물무침 무쪽파무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/감자브로컬리죽	소고기야채죽	뉴케어/들깨죽
9월 20일 (일)	잡곡밥 송송 툇두부무침 단배추깨소금무침 비빔낙지젓갈/배추김치	잡곡밥/쌀밥 우거지된장국 돈불고기 상추&오이스틱 우렁강된장/배추김치	잡곡밥 소고기탕국 계란찜 명엽채검은깨조림 오이생채/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/연두부죽	전복죽	뉴케어/소고기야채죽

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다. ~삼성실버타운~
모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

*원산지:쌀,돈육,계육,오리-국산/배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산)/우육-호주산/우삼겹-미국산/오징어-국내산
모듬해물:오징어-중국산/명태,동태-러시아산/조기,홍합살,꽃게,낙지-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산고
등어-국내산/두부,순두부:콩-국내산/콩비지:콩-외국산/식육가공품(돈육,계육-국산/우육-호주산)/베이컨:돈육-외국산
전복살-중국산,전복내장-국내산

식 단 표

식단일자 : 2026년 9월 21일 ~ 2026년 9월 27일

월/일	조 식	중 식	석 식
9월 21일 (월)	잡곡밥 소고기스프 스크램블에그 새송이버섯볶음 오복지/배추김치	잡곡밥/쌀밥 소고기미역국 텐더치킨샐러드 감자조림 숙주나물/배추김치	잡곡밥 숙갓어묵탕 마파두부 풋호박볶음 쪽파무생채/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/감자브로컬리죽	소고기야채죽	뉴케어/들깨죽
9월 22일 (화)	잡곡밥 순두부국 메추리알감자조림 참나물무침 오이지/배추김치	잡곡밥/쌀밥 청국장찌개 돈육간장불고기 가지쪽파무침 치커리유자무침/배추김치	잡곡밥 오징어콩나물국 비엔나마늘퐁볶음 우민찌우영채조림 얼갈이생채/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/연두부죽	전복죽	뉴케어/소고기야채죽
9월 23일 (수)	잡곡밥 아욱된장국 참치야채볶음 숙갓나물 모듬콩조림/배추김치	잡곡밥/쌀밥 육개장 야채계란말이 멸치고추장볶음 참나물황태무침/배추김치	잡곡밥 콩나물국 삼치데리야끼구이 쫄면야채무침 배추된장무침/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/감자브로컬리죽	소고기야채죽	뉴케어/새우호박죽
9월 24일 (목)	잡곡밥 송늬 미트볼조림 청경채나물 비빔낙지젓갈/배추김치	잡곡밥/쌀밥 들깨버섯탕 소불고기 브로컬리베이컨볶음 양배추샐러드/배추김치	잡곡밥 북어국 고기산적피망조림 버섯깨장무침 오이생채/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/들깨죽	소고기야채죽	뉴케어/연두부죽
9월 25일 (금)	잡곡밥 소고기탕국 닭가슴살단호박조림 비름나물 구이김/배추김치	잡곡밥/쌀밥(추석) 근대된장국 돈갈비찜 대구전, 조기구이, 동그랑땡전 삼색나물/배추김치	잡곡밥 콩나물무채국 나물비빔밥 도토리묵야채무침 과일푸딩/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/닭야채죽	소고기야채죽	뉴케어/새우호박죽
9월 26일 (토)	잡곡밥 소고기무국 브로컬리명란두부무침 콩불고기 오징어젓갈무침/배추김치	곤드레밥&부추양념장 유부장국 잡채 고추멸치다짐조림 요구르트/배추김치	잡곡밥 청국장찌개 닭야채볶음 연근조림 청경채나물/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/소고기야채죽	감자브로컬리죽	뉴케어/닭야채죽
9월 27일 (일)	잡곡밥 감자양파느타리국 돈육메추리알조림 열무나물 더덕지/배추김치	잡곡밥/쌀밥 들깨무국 소고기호박볶음 어묵야채볶음 오이맛살무침/배추김치	잡곡밥 동태국 계란찜 감자채볶음 얼갈이생채/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/연두부죽	소고기야채죽	뉴케어/감자브로컬리죽

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다. ~삼성실버타운~
모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

*원산지: 쌀, 돈육, 계육, 오리-국산/배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산)/우육-호주산/우삼겹-미국산/오징어-국내산
모듬해물: 오징어-중국산/명태, 동태-러시아산/조기, 홍합살, 꽃게, 낙지-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산고
등어-국내산/두부, 순두부: 콩-국내산/콩비지: 콩-외국산/식육가공품(돈육, 계육-국산/우육-호주산)/베이컨: 돈육-외국산
전복살-중국산, 전복내장-국내산

식 단 표

식단일자 : 2026년 9월 28일 ~ 2026년 10월 4일

월/일	조 식	중 식	석 식
9월 28일 (월)	잡곡밥 크림스프 돈채볶음 새송이버섯볶음 오복지/배추김치	잡곡밥/쌀밥 닭개장 깻잎부추장떡 도토리묵야채무침 양파간장초절임/배추김치	잡곡밥 청국장찌개 임연수구이 참나물무침 쌈무/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/감자브로컬리죽	닭야채죽	뉴케어/들깨죽
9월 29일 (화)	잡곡밥 소고기무국 떡갈비피망조림 깨순나물 더덕지/배추김치	잡곡밥/쌀밥 해물순두부국 돈육간장불고기 애호박볶음 콩나물겨자채무침/배추김치	잡곡밥 숙갓어묵탕 우장조림 마늘쫄면치볶음 숙주나물/배추김치
간식 / 죽	수제유산균/연두부죽	전복죽	뉴케어/소고기야채죽
9월 30일 (수)	잡곡밥 돈육김치국 브로컬리명란두부무침 우민찌우렁채조림 구이김/배추김치	잡곡밥/쌀밥 들깨버섯탕 닭볶음탕 가지양파볶음 오이생채/배추김치	잡곡밥 콩나물파국 고등어무조림 연근조림 청경채깨소금무침/배추김치

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다. ~삼성실버타운~
모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

*원산지: 쌀, 돈육, 계육, 오리-국산/배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산)/우육-호주산/우삼겹-미국산/오징어-국내산
모듬해물: 오징어-중국산/명태, 동태-러시아산/조기, 홍합살, 꽃게, 낙지-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산고
등어-국내산/두부, 순두부: 콩-국내산/콩비지: 콩-외국산/식육가공품(돈육, 계육-국산/우육-호주산)/베이컨: 돈육-외국산
전복살-중국산, 전복내장-국내산