

식단표

2026년 09월

효실버타운

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)	일(09.06)
아침 식단		잡곡밥 북어무채국 두부양념조림 오복지무침 김자반 포기김치 (465kcal)	잡곡밥 순두부백탕 잔멸치볶음 브로콜리맛살볶음 고사리나물 포기김치 (523kcal)	잡곡밥 시금치된장국 어묵야채볶음 오이지무침 망고샐러드 포기김치 (483kcal)	잡곡밥 물만두국 두부구이 미역줄기볶음 숙갓두부무침 포기김치 (621kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 닭살데리야끼조림 파리고추멸치볶음 오이양파무침 포기김치 (646kcal)	잡곡밥 얼무된장국 가자미조림 계란말이 마늘종무침 포기김치 (559kcal)
점심 식단		잡곡밥 순살감자탕 해물파전 도토리묵무침 치커리유자무침 포기김치 (567kcal)	잡곡밥 부대찌개 갈치구이 연근조림 얼갈이나물 포기김치 (663kcal)	잡곡밥 소고기미역국 돼지갈비찜 꽃맛샐러드 깻잎나물 포기김치 (554kcal)	잡곡밥 우렁된장찌개 훈제오리야채볶음 감자조림 무나물 포기김치 (658kcal)	잡곡밥 감자수제비국 삼치조림 돈민찌가지볶음 시금치나물 포기김치 (551kcal)	잡곡밥 유부팽이장국 하이라이스 탕수육*소스 단무지채무침 포기김치 (536kcal)
저녁 식단		잡곡밥 동태탕 미트볼조림 소고기오이볶음 해초샐러드 포기김치 (566kcal)	잡곡밥 근대된장국 깻잎고기전 견과류멸치볶음 상추겉절이 포기김치 (792kcal)	잡곡밥 소고기무국 치킨까스*소스 고춧잎무침 감자채볶음 포기김치 (610kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 돈육매추리알조림 꼬시래기무침 비트무피클 포기김치 (455kcal)	잡곡밥 오징어무국 제육볶음 마카로니샐러드 청경채나물 포기김치 (568kcal)	잡곡밥 두부김치국 오리불고기 상추*쌈장 마늘장아찌 포기김치 (466kcal)
오전 간식		미니땅콩샌드	유산균음료	크림스프	바나나우유	을무차	카스타드
오후 간식		저당두유	사과	햇바	호빵	찐옥수수	유산균음료(사과)

구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)	일(09.13)
아침 식단	잡곡밥 김치콩나물국 참치두부조림 콘샐러드 얼갈이나물 포기김치 (496kcal)	잡곡밥 조갯살부추국 소고기배추볶음 김자반 가지나물 포기김치 (456kcal)	잡곡밥 순두부백탕 옛날소세지전 얼갈이된장찌집 비름고추장나물 포기김치 (563kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 돈육맛살볶음 얼무나물 망고샐러드 포기김치 (509kcal)	잡곡밥 소고기샤브국 공치김치조림 고구마샐러드 궁채절임 포기김치 (531kcal)	잡곡밥 무채들깨국 베이컨아채볶음 연근조림 만다린샐러드 포기김치 (538kcal)	잡곡밥 두부김치국 코다리무조림 우영조림 배추나물 포기김치 (510kcal)
점심 식단	잡곡밥 호박된장국 닭갈비 도토리묵*양념장 오이무침 포기김치 (529kcal)	잡곡밥 김치수제비국 돈육간장불고기 버섯잡채 시금치나물 포기김치 (507kcal)	잡곡밥 육개장 두부구이*양념장 환어묵감자조림 마카로니샐러드 포기김치 (607kcal)	잡곡밥 황태국 갈치무조림 청포묵김무침 배추된장무침 포기김치 (434kcal)	잡곡밥 얼무된장국 훈제오리통마늘 볶음 브로콜리맛살볶음 상추겉절이 포기김치 (640kcal)	잡곡밥 돈육고추장찌개 어묵햄볶음 연두부*양념장 썩갓나물 포기김치 (561kcal)	잡곡밥 곤드레나물밥 시금치된장국 메밀전병 느타리버섯볶음 포기김치 (739kcal)
저녁 식단	잡곡밥 사골곰탕 코다리조림 느타리볶음 썩갓두부무침 포기김치 (498kcal)	잡곡밥 어묵국 너비아니구이 명엽채볶음 상추겉잎무침 포기김치 (548kcal)	잡곡밥 청국장 임연수구이 감자샐러드 부추겉절이 포기김치 (694kcal)	잡곡밥 닭살무국 떡갈비조림 미역줄기볶음 해파리냉채 포기김치 (574kcal)	잡곡밥 물만두국 고등어무조림 고사리나물 치커리유자무침 포기김치 (638kcal)	잡곡밥 계란파국 제육볶음 맛살유부냉채 양념깻잎지 포기김치 (605kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 갈치구이 호박팽이버섯 무생채 포기김치 (454kcal)
오전 간식	아몬드잣두유	과일푸딩	딸기우유	대추차	당근사과주스	매실차	프렌치토스트
오후 간식	야채고로케	핫도그	감귤	참살선과	왕만두	바람떡	요플레(딸기)
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)	일(09.20)
아침 식단	잡곡밥 게살탕 닭감자조림 오이탕탕이 사과양배추샐러드 포기김치 (544kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 계란찜 고구마줄기나물 감자샐러드 포기김치 (548kcal)	잡곡밥 꽃게탕 미트볼조림 새송이버섯 양념깻잎지 포기김치 (586kcal)	잡곡밥 시래기된장국 돈민찌가지볶음 맛살미역줄기볶음 얼무나물 포기김치 (500kcal)	잡곡밥 김치국 오징어볶음 비타장아찌 얼갈이나물 포기김치 (439kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 돈육간장불고기 청경채나물 망고샐러드 포기김치 (447kcal)	잡곡밥 근대된장국 두부구이*양념장 매추리알장조림 궁채절임 포기김치 (552kcal)
점심 식단	잡곡밥 바지락무국 쭈꾸미돈육불고기 깻잎나물 무생채 포기김치 (502kcal)	잡곡밥 물만두국 갈치조림 잡채어묵조림 얼갈이나물 포기김치 (606kcal)	잡곡밥 들깨미역국 훈제오리아채볶음 호박볶음 마카로니샐러드 포기김치 (651kcal)	잡곡밥 콩나물비빔밥 아욱된장국 가자미조림 청경채나물 포기김치 (614kcal)	잡곡밥 순두부찌개 소고기숙주볶음 단호박샐러드 쪽파김무침 포기김치 (561kcal)	잡곡밥 계란파국 짜장소스 새우튀김*칠리소스 단무지무침 포기김치 (756kcal)	잡곡밥 육개장 동그랑땡전 감자채볶음 마늘종무침 포기김치 (587kcal)
저녁 식단	잡곡밥 냉이된장국 고기완자전 가지나물 해초무침 포기김치 (451kcal)	잡곡밥 맑은김치국 돈육장조림 실곤약아채무침 시금치나물 포기김치 (487kcal)	잡곡밥 황태국 닭갈비 고구마순들깨볶음 간장양파절임 포기김치 (513kcal)	잡곡밥 크림스프 치킨까스*소스 어묵볶음 오이생채 포기김치 (666kcal)	잡곡밥 감자수제비국 임연수조림 연두부*양념장 김자반 포기김치 (540kcal)	잡곡밥 순살감자탕 해물파전 치커리유자청무침 취나물볶음 포기김치 (619kcal)	잡곡밥 맑은미역국 너비아니구이 고춧잎무침 배추나물 포기김치 (548kcal)
오전 간식	보이차	야채주스	흑임자두유	단호박차	검정곡물차	대추차	홍삼액
오후 간식	찐감자	핫도그	찐고구마	단팥빵	잼샌드위치,바나나우유	꿀호떡	과일푸딩

구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)	일(09.27)
아침 식단	잡곡밥 다시마무국 닭살브로콜리볶음 단호박샐러드 명이나물 포기김치 (532kcal)	잡곡밥 누룽지탕 고추잡채 양배추케요네즈 샐러드 콩나물무침 포기김치 (622kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 갈치조림 연두부*양념장 튀김나물무침 포기김치 (440kcal)	잡곡밥 배추된장국 닭살데리야끼조림 건새우마늘쫄볶음 열대과일샐러드 포기김치 (548kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 메추리알곤약조림 옛날소세지전 비타장아찌 포기김치 (625kcal)	잡곡밥 호박된장국 계란찜 숙갓나물 꼬시래기무침 포기김치 (446kcal)	잡곡밥 감자다시마국 돈육간장볶음 우영조림 김자반 포기김치 (529kcal)
점심 식단	잡곡밥 순대국 고등어구이 표고볶음 참나물무침 포기김치 (555kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 계란말이 마늘종멸치볶음 열무나물 포기김치 (563kcal)	잡곡밥 북어국 돈까스*소스 고구마조림 양상추샐러드 포기김치 (661kcal)	잡곡밥 고추장찌개 돈육장조림 고구마순볶음 무짬지채무침 포기김치 (600kcal)	잡곡밥 소고기탕국 소불고기 오미산적 숙주나물 포기김치 (616kcal)	잡곡밥 동태탕 백순대볶음 느타리초무침 오복지무침 포기김치 (545kcal)	잡곡밥 만두국 오징어미나리초무침 궁중고기말이 근대나물 포기김치 (483kcal)
저녁 식단	잡곡밥 열무된장국 편육냉채 연근조림 오이무침 포기김치 (613kcal)	잡곡밥 바지락무국 오리불고기 청경채볶음 마늘장아찌 포기김치 (489kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 해물파전 골뱅이소면무침 고사리나물 포기김치 (606kcal)	잡곡밥 홍합살무국 쭈꾸미돈육불고기 울방개묵*양념장 상추겉절이 포기김치 (494kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 동그랑땡전 오이무침 도라지들깨볶음 포기김치 (607kcal)	잡곡밥 아욱된장국 임연수조림 한식잡채 콘샐러드 포기김치 (614kcal)	잡곡밥 청국장찌개 삼치구이 도토리묵아채무침 무생채 포기김치 (546kcal)
오전 간식	감귤주스	견과류두유	메밀차	토마토주스	옥수수차	후렌치파이	후렌치파이
오후 간식	안홍찐빵	마가렛트, 생강차	찐감자	송편, 식혜	마들렌	요플레(블루베리)	요플레(블루베리)
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)				
아침 식단	잡곡밥 부추계란국 함박스테이크 새송이버섯 만다린샐러드 포기김치 (586kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 우민씨샐러리볶음 고구마샐러드 미나리나물 포기김치 (520kcal)	잡곡밥 육개장 새우살아채볶음 콘샐러드 숙갓두부무침 포기김치 (475kcal)				
점심 식단	잡곡밥 건새우미역국 제육볶음 감자채볶음 배추된장나물 포기김치 (539kcal)	잡곡밥 장터국밥 팽이전*양념장 견과류멸치볶음 오복지 포기김치 (734kcal)	잡곡밥 소고기쌀국수 춘권튀김 떡갈비조림 숙갓겉절이 포기김치 (708kcal)				
저녁 식단	잡곡밥 게살탕 두부조림 김자반 부추겉절이 포기김치 (527kcal)	잡곡밥 청경채숙주국 닭갈비 콩조림 시금치나물 포기김치 (646kcal)	잡곡밥 아욱된장국 소불고기 명엽채볶음 도라지초무침 포기김치 (522kcal)				
오전 간식	대추차	저당두유	단호박마차				
오후 간식	연양갱	삶은계란	핫도그				

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

※ 주식회사복자유니온(일반식) 제공 식단표