

9월 백세행복 식단표							
영양사:최수연							
구 분	09월 07일 월요일	09월 08일 화요일	09월 09일 수요일	09월 10일 목요일	09월 11일 금요일	09월 12일 토요일	09월 13일 일요일
조 식	기장밥/브로콜리죽 유부국 바삭불고기다짐 두부버무리 치커리무침 배추김치	기장밥/흑미죽 대파무우국 고추장돈육볶음 간장만두찜 우엉조림 배추김치	기장밥/당근죽 두부미역장국 삼색나물 간장닭살조림 배추된장나물 배추김치	기장밥/잡곡죽 콩나물소고기국 치킨까스범벅 계란볶음 참나물생채 배추김치	기장밥/녹두죽 감자호박국 볶음김치 버섯볶음 해초무채무침 배추김치	기장밥/호박죽 어묵국 쌀국수볶음 베이컨볶음 양상추샐러드 배추김치	기장밥/버섯죽 모듬버섯국 돈육볶음 감자야채볶음 무생채 배추김치
중 식	흑미밥/브로콜리죽 맑은무채국 제육볶음 파리고추볶음 양배추,다시마쌈*양념장 배추김치	기장밥/흑미죽 미소장국 모듬나물 계란지단/약고추장 동그랑땡전 배추김치	기장밥/당근죽 소고기무국 오코노미계란말이 양배추건새우볶음 참나물무침 배추김치	기장밥/잡곡죽 감자수제비국 콩치캔묵은지조림 스모크햄구이 올방개묵무침 배추김치	기장밥/녹두죽 꼬치어묵국 닭장각구이 볶음쌀국수 파인애플샐러드 배추김치	기장밥/호박죽 버섯샤브국 돈채배추볶음 시래기된장조림 치커리무생채 배추김치	기장밥/버섯죽 호박새우젓국 술방울오징어볶음 그린빈스야채볶음 백나박물김치 배추김치
석 식	기장밥/브로콜리죽 들깨순두부국 적어구이 고물이만두찜 우엉채조림 배추김치	기장밥/흑미죽 건새우미역국 닭가슴살메란조림 어묵볶음 배추나물 배추김치	기장밥/당근죽 양송이스프 치킨까스 토마토스파게티 무오이피클 배추김치	기장밥/잡곡죽 시락국 우민짜마늘쫄볶음 새송이들깨볶음 해초무침 배추김치	기장밥/녹두죽 콩나물무채국 갈치호박조림 베이컨야채볶음 청경채생채 배추김치	기장밥/호박죽 열무된장국 너비아니구이 감자채볶음 상추무침 배추김치	기장밥/버섯죽 숙갓유부국 돈민짜두부조림 잔멸치볶음 그린생채 배추김치
원산지 표시	쌀,잡쌀,흑미(밥,죽용:국내산),김치(배추,고춧가루:중국산),묵은지(배추:국내산,고춧가루:중국산), 얼갈이겉절이(얼갈이,고춧가루:국내산),봄동겉절이(봄동,고춧가루:국내산),판두부,순두부,연두부 (대두:외국산),콩국수(콩가루- 대두:중국산),소고기(호주산),소삼겹양지(소고기:미국산),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),오리 고기(국내산),베이컨(돼지고기:외국산),스팸튀김(돼지고기:외국산,국내산),순살치킨(닭고기:브라 질산),오징어(중국산),오징어까스(오징어:외국산),해물모듬(오징어:페루산),꽃게(중국산),낙지(베 트남산),고등어(국내산),갈치(남아공산),명태(코다리,동태-						
알레르 기정보	1.난류 2.우유3. 매밀 4. 땅콩5. 대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토13.아황산류 14.호두15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함)19.잣						
※ 당일 식재료 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.							
※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal							

※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal

9월 백세행복 식단표							
영양사:최수연							
구 분	09월 14일 월요일	09월 15일 화요일	09월 16일 수요일	09월 17일 목요일	09월 18일 금요일	09월 19일 토요일	09월 20일 일요일
조 식	기장밥/호박죽 호박두부국 오징어야채볶음 두부조림 물김치 배추김치	기장밥/야채죽 호박순두부국 카레소스 어묵야채볶음 오이양파생채 배추김치	기장밥/흑미죽 대파콩나물국 오리볶음 미역줄기볶음 쌈무깻잎지 배추김치	기장밥/잡곡죽 미역국 간장돈육조림 잡채 양상추샐러드 배추김치	기장밥/브로콜리죽 김치국 모듬해물볶음 브로콜리볶음 무채나물 배추김치	기장밥/당근죽 유부우동국 돈육야채볶음 매콤어묵볶음 부추무침 배추김치	기장밥/흑임자죽 두부오징어국 소고기야채볶음 호박버섯볶음 코우슬로 배추김치
중 식	기장밥/호박죽 맑은순두부국 돈육카레소스 토마토계란볶음 오이무침 배추김치	흑미밥/야채죽 콩나물국 훈제오리*머스타드 죽순표고볶음 깻잎쌈무지 배추김치	찰밥/흑미죽 소고기미역국 조기구이 돈육잡채 카프리제샐러드/단술 배추김치	기장밥/잡곡죽 김치유부국 해물누룽지탕 브로콜리맛살볶음 도토리묵*양념장 배추김치	기장밥/브로콜리죽 우동다시국 어묵볶이/삶은계란 만두튀김 숙주나물 배추김치	기장밥/당근죽 오징어무국 소불고기 묵은지들기름볶음 콘샐러드 배추김치	기장밥/흑임자죽 북어국 비엔나메란케첩볶음 감자조림 배추채무침 배추김치
석 식	기장밥/호박죽 근대된장국 고등어무조림 잡채어묵볶음 도라지나물 배추김치	기장밥/야채죽 삼색물만두국 연두부튀김데리야끼조림 미역줄기양파볶음 더덕무침 배추김치	기장밥/흑미죽 청경채된장국 돈육장조림 고구마튀김 얼갈이나물 배추김치	기장밥/잡곡죽 계란국 편마늘닭살볶음 잔멸치볶음 무나물볶음 배추김치	기장밥/브로콜리죽 감자양파국 돈채피망볶음 연근조림 부추생채 배추김치	기장밥/당근죽 시락국 삼치구이 양송이호박볶음 미역초무침 배추김치	기장밥/흑임자죽 들깨버섯국 돈민씨양배추볶음 강낭콩조림 그린생채 배추김치
원산지 표시	쌀,잡쌀,흑미(밥,죽용:국내산),김치(배추,고춧가루:중국산),묵은지(배추:국내산,고춧가루:중국산), 얼갈이겉절이(얼갈이,고춧가루:국내산),봄동겉절이(봄동,고춧가루:국내산),판두부,순두부,연두부 (대두:외국산),콩국수(콩가루- 대두:중국산),소고기(호주산),소삼겹양지(소고기:미국산),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),오리 고기(국내산),베이컨(돼지고기:외국산),스팸튀김(돼지고기:외국산,국내산),순살치킨(닭고기:브라 질산),오징어(중국산),오징어까스(오징어:외국산),해물모듬(오징어:페루산),꽃게(중국산),낙지(베 트남산),고등어(국내산),갈치(남아공산),명태(코다리,동태-						
알레르 기정보	1.난류 2.우유3. 매밀 4. 땅콩5. 대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토13.아황산류 14.호두15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함)19.잣						
※ 당일 식재료 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.							
※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal							

※ 당일 식재료 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal

9월 백세행복 식단표							
영양사:최수연							
구 분	09월 21일 월요일	09월 22일 화요일	09월 23일 수요일	09월 24일 목요일	09월 25일 금요일	09월 26일 토요일	09월 27일 일요일
조 식	기장밥/콩죽 북어채무국 비엔나볶음 돈육양배추볶음 배추생채 배추김치	기장밥/흑미죽 김치국 미트볼케찹볶음 마늘쫄볶음 김가루묵무침 배추김치	기장밥/호박죽 사골배추국 순대야채볶음 간장어묵조림 청경채무침 배추김치	기장밥/들깨죽 두부미역장국 참치야채볶음 그린빈스볶음 호박지짐 배추김치	기장밥/흑미죽 맑은닭국 커틀레새우볶음 감자조림 가지볶음 배추김치	기장밥/잡곡죽 계란만두국 간장두부 고사리나물 배추된장무침 배추김치	기장밥/브로콜리죽 감자국 닭살야채볶음 굴소스오징어볶음 무채무침 배추김치
중 식	흑미밥/콩죽 부대찌개 갈치구이 마늘쫄양파볶음 청포묵김가루무침 배추김치	기장밥/흑미죽 배추소고기전골 백순대볶음 푸실리샐러드 청경채생채 배추김치	흑미밥/호박죽 미소장국 LA갈비 애호박전 감자샐러드 배추김치	기장밥/들깨죽 닭곰탕 새우살야채볶음 알감자조림 오복지무침 배추김치	기장밥/흑미죽 딴섬만두국 동태전 삼색나물 더덕무침 배추김치	기장밥/잡곡죽 감자양파국 순살닭볶음 유부간장조림 무생채 배추김치	기장밥/브로콜리죽 건새우무국 간장불고기 느타리버섯볶음 양파간장지 배추김치
석 식	기장밥/콩죽 돈육우거지해장국 미트볼피망볶음 오이볶음 양념깻잎지 배추김치	기장밥/흑미죽 시락국 닭살채청경채볶음 어묵볶음 콩나물무침 배추김치	기장밥/호박죽 들깨수제비국 참치고추장볶음 그린빈스햄볶음 치커리생채 배추김치	기장밥/들깨죽 열무된장국 돈육무조림 스팸튀김 가지나물 배추김치	기장밥/흑미죽 북어미역국 몽글순두부*양념장 우영채조림 배추나물 배추김치	기장밥/잡곡죽 어묵국 솔방울오징어볶음 야채계란찜 궁채장아찌 배추김치	기장밥/브로콜리죽 몽글순두부국 고등어캔무조림 잔멸치볶음 그린생채 배추김치
원산지 표시	쌀,잡쌀,흑미(밥,죽용:국내산),김치(배추,고춧가루:중국산),복은지(배추:국내산,고춧가루:중국산), 얼갈이겉절이(얼갈이,고춧가루:국내산),봄동겉절이(봄동,고춧가루:국내산),판두부,순두부,연두부 (대두:외국산),콩국수(콩가루- 대두:중국산),소고기(호주산),소삼겹양지(소고기:미국산),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),오리 고기(국내산),베이컨(돼지고기:외국산),스팸튀김(돼지고기:외국산,국내산),순살치킨(닭고기:브라 질산),오징어(중국산),오징어까스(오징어:외국산),해물모듬(오징어:페루산),꽃게(중국산),낙지(베 트남산),고등어(국내산),갈치(남아공산),명태(코다리,동태-						
알레르 기정보	1.난류 2.우유3. 매밀 4. 땅콩5. 대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토13.아황산류 14.호두15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함)19.잣						
※ 당일 식재료 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.							
※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal							

※ 당일 식재료 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal

9월 백세행복 식단표							
영양사:최수연							
구 분	09월 28일 월요일	09월 29일 화요일	09월 30일 수요일				
조 식	기장밥/야채죽 대파무우국 돈육야채볶음 버섯야채볶음 볶음김치 배추김치	기장밥/흑임자죽 대파콩나물국 해물동그랑땡 감자볶음 양상추샐러드 배추김치	기장밥/버섯죽 배추된장국 돈육케찹볶음 버섯야채볶음 청경채나물무침 배추김치				
중 식	날치알밥/야채죽 * 콩나물국 해물완자전 메추리알흑임자샐러드 배추김치	기장밥/흑임자죽 시락국 돈목살찜스테이크 새송이버섯볶음 단호박조림 배추김치	흑미밥/버섯죽 두부김치짜글이 임연수구이 호박맛살볶음 도토리묵무침 배추김치				
석 식	기장밥/야채죽 북어국 가자미무조림 감자채볶음 백나박물김치 배추김치	기장밥/흑임자죽 유부무국 닭살채카레볶음 연근조림 청경채나물 배추김치	기장밥/버섯죽 버섯샤브국 제육볶음 미역줄기볶음 상추무침 배추김치				
원산지 표시	쌀,잡쌀,흑미(밥,죽용:국내산),김치(배추,고춧가루:중국산),북은지(배추:국내산,고춧가루:중국산), 얼갈이겉절이(얼갈이,고춧가루:국내산),봄동겉절이(봄동,고춧가루:국내산),판두부,순두부,연두부 (대두:외국산),콩국수(콩가루- 대두:중국산),소고기(호주산),소삼겹양지(소고기:미국산),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),오리 고기(국내산),베이컨(돼지고기:외국산),스팸튀김(돼지고기:외국산,국내산),순살치킨(닭고기:브라 질산),오징어(중국산),오징어까스(오징어:외국산),해물모듬(오징어:페루산),꽃게(중국산),낙지(베 트남산),고등어(국내산),갈치(남아공산),명태(코다리,동태-						
알레르 기정보	1.난류 2.우유3. 매밀 4. 땅콩5. 대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토13.아황산류 14.호두15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함)19.잣						
※ 당일 식재료 수급 사정에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.							
※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal							

※ 노인 평균 권장 열량 : 1,600~2,000kcal

2026년 9월 간식표 (백세행복요양원내서점)

요일	월	화	수	목	금	토	일
날짜		1	2	3	4	5	6
오전		대롱과자	보리과자	버터링	마가렛트	고소미	대롱과자
오후		두유	과일주스	과일주스	요플레	두유	요구르트
날짜	7	8	9	10	11	12	13
오전	카스타드	버터링	마가렛트	보리과자	대롱과자	고소미	버터링
오후	과일주스	두유	과일주스	과일주스	요플레	두유	요구르트
날짜	14	15	16	17	18	19	20
오전	카스타드	보리과자	고소미	버터링	마가렛트	카스타드	고소미
오후	과일주스	두유	단술	과일주스	요플레	두유	요구르트
날짜	21	22	23	24	25	26	27
오전	보리과자	버터링	마가렛트	카스타드	고소미	버터링	보리과자
오후	과일주스	두유	과일주스	과일주스	요플레	두유	요구르트
날짜	28	29	30				
오전	마가렛트	고소미	보리과자				
오후	과일주스	두유	과일주스				