

2026년 9월 식단표

보현데이케어센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)		
점심 식단		혼합잡곡밥/도토리묵사발 돈육춘장볶음 맛살채볶음 숙갓무침 배추김치 (583/12kcal)	혼합잡곡밥/순두부백탕 순살닭볶음탕 명엽채볶음 오이무침 배추김치 (570/16kcal)	혼합잡곡밥/부대찌개 계란찜 마늘쫄볶음 가지나물 배추김치 (556/15kcal)	혼합잡곡밥/크림스프 돈까스 고구마법석 양배추샐러드 배추김치 (611/12kcal)	혼합잡곡밥(1/2)/잔치국수 미니메밀전병 무생채 배추김치 피크닉(사과) (568/11kcal)		
저녁 식단		혼합잡곡밥/고추장찌개 소사태단호박조림 유부피망볶음 갯송나물무침 배추김치 (562/11kcal)	혼합잡곡밥/해물유부주머니국 고기잡채 건새우볶음 썬고추간장절임 배추김치 (592/12kcal)	혼합잡곡밥/어묵국 닭살굴소스볶음 알감자조림 시금치나물무침 배추김치 (561/11kcal)	혼합잡곡밥/아욱된장국 삼치조림 느타리버섯볶음 고사리나물무침 배추김치 (553/10kcal)			
오후간식		쁘띠초칩머핀	요거풍당면과믹스	맛있는두유	오곡두부칩	배		
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)		
점심 식단	혼합잡곡밥/명란두부국 조기조림 우리쌀야채전 궁채무침 배추김치 (559/14kcal)	혼합잡곡밥/근대된장국 제육볶음 매추리알조림 비름나물 배추김치 (563/15kcal)	혼합잡곡밥/감자양파국 낙지볶음 무나물 브로컬리숙화*초장 배추김치 (556/11kcal)	혼합잡곡밥/표고계란국 닭갈비 사각어묵볶음 비타민겉절이 배추김치 (563/15kcal)	혼합잡곡밥/사골곰탕 모듬장조림 다시마부각 얼갈이된장무침 배추김치 (586/13kcal)	혼합잡곡밥(1/2)/잔치국수 도통해물완자 미니메밀전병 무생채 배추김치 (592/12kcal)		
저녁 식단	혼합잡곡밥/호박새우젓국 오리주물럭 콩자반 부추양파무침 배추김치 (566/12kcal)	혼합잡곡밥/물만두국 바삭불고기 멸치볶음 블루베리샐러드 배추김치 (572/12kcal)	혼합잡곡밥/홍합삼무국 돈사태파리고추조림 진미채볶음 숙주나물무침 배추김치 (561/11kcal)	혼합잡곡밥/버섯된장국 마파두부 취나물볶음 김구이*양념장 배추김치 (556/15kcal)	혼합잡곡밥/얼큰배추국 임연수구이 감자조림 고춧잎무침 깍두기 (553/12kcal)			
오후간식	찐옥수수	모나카	빅파이	흑임자우유	촉촉한미니케익(치즈)	감		
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)		
점심 식단	혼합잡곡밥/수제비 갈치구이 총알새송이버섯볶음 간장깻잎지 깍두기 (574/11kcal)	혼합잡곡밥/황태채무국 우삼겹배추볶음 오징어살채볶음 곤샐러드 배추김치 (567/12kcal)	혼합잡곡밥/동태찌개 표고탕수육 김자반볶음 치커리유자청무침 배추김치 (569/13kcal)	혼합잡곡밥/우동장국 돈육쪽창볶음 우영조림 그린샐러드 배추김치 (588/11kcal)	혼합잡곡밥/유채된장국 닭살야채볶음 김말이튀김 단무지양념무침 배추김치 (591/12kcal)	센터휴무		
저녁 식단	혼합잡곡밥/청국장찌개 떡갈비조림 도라지볶음 오이지무침 배추김치 (556/11kcal)	혼합잡곡밥/들깨감자국 안동찜닭 가지볶음 연근흑임자샐러드 배추김치 (569/12kcal)	혼합잡곡밥/맑은콩나물국 고등어알타리조림 고구마순볶음 청포묵김가루무침 배추김치 (559/11kcal)	혼합잡곡밥/미역국 참치김치볶음 연두부 천사채마요무침 깍두기 (553/16kcal)	혼합잡곡밥/유부김치국 돈불고기 쭈꾸니호박볶음 더덕고추장무침 배추김치 (560/11kcal)			
오후간식	보리과자	고메 불고기피자(1/6)	아침햇살	핑거마들렌	포켓팝콘(크리미카라멜)			
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)		
점심 식단	혼합잡곡밥/다시마무국 순살아구찜 계란말이 호박고지들깨무침 배추김치 (558/15kcal)	혼합잡곡밥/미소된장국 닭살테리야끼조림 견과류멸치볶음 부추무침 배추김치 (565/12kcal)	혼합잡곡밥/버섯찌개 돈LA갈비 녹두전 상추무침 배추김치 (589/13kcal)	추석연휴	추석연휴	추석연휴		
저녁 식단	혼합잡곡밥/순두부찌개 소고기곤약조림 미역줄기볶음 아삭이고추*쌈장 배추김치 (568/16kcal)	혼합잡곡밥/계란국 카레소스 맛살볶음 양상추샐러드 배추김치 (572/15kcal)	혼합잡곡밥/콩비지찌개 조기구이 오색꼬치전 고사리볶음 배추김치 (560/16kcal)					
오후간식	단호박핫도그	자몽차	송편*식혜					
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)	* 식단 작성자 : CI프레시웨이 헬씨누리 영양사 고은지 (면허번호: 163389) 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군'에서 변동될 수 있습니다. * 원산지 표시의무 대상 품목(23개): 쌀(죽,누룽지 포함), 현미, 찹쌀, 찌쌀포함, 배추김치(배추, 고춧가루), 알갈이, 붕동, 콩(두부, 콩비지, 콩국수), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소포함), 식육가공품갈치, 고등어, 꽃게, 낙지, 넙치(광어), 다랑어(참치), 명태(황태, 북어등 건조제품), 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 오징어, 조피볼락(우럭), 주꾸미, 참돔, 참조기, 수산가공품 *				
점심 식단	혼합잡곡밥/들깨미역국 훈제오리 파프리카양배추볶음 무쌈 배추김치 (572/14kcal)	혼합잡곡밥/건새우무국 돈채그린빈볶음 고구마조림 씨앗겉절이 배추김치 (563/11kcal)	혼합잡곡밥/호박된장국 코다리강정 감자채볶음 청경채무침 배추김치 (573/12kcal)					
저녁 식단	혼합잡곡밥/된장찌개 가자미조림 연근조림 참나물무침 배추김치 (567/12kcal)	혼합잡곡밥/맑은버섯국 닭봉간장조림 옥수수고로케 과일사라다 배추김치 (586/12kcal)	혼합잡곡밥/묵살김치찌개 야채스크램블 새우살야채볶음 콩나물무침 배추김치 (573/15kcal)					
오후간식	비락생침즙	미니샌드(연유)	쌍화차					