

남산실버복지센터 식단표(2026년 9월)



	요일	월	화	수	목	금	토
	구분		9월1일	9월2일	9월3일	9월4일	9월5일
1주	간식		천마차	스프	비피더스	우유&시리얼	스프
	중식		혼합잡곡밥 부대찌개 참스테이크 느타리버섯볶음 두부숙갓우침 김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 치킨까스 두부구이&양념장 비름나물 김치,과일	혼합잡곡밥 뼈없는 감자탕 가지미구이 계란버섯장조림 콩나물맛살냉채 김치	혼합잡곡밥 튀김우동 오삼불고기 알감자조림 불어묵아채조림 김치	혼합잡곡밥 참치육개장 삼치엇장구이 소고기양배추볶음 치커리오이우침 김치
	간식		빙or만두	구운계란&음료	찐고구마	빙or만두	카스타드&음료
	석식		혼합잡곡밥 콩나물소고기해장국 삼치구이 두부랭이버섯조림 양념깻잎지 김치	혼합잡곡밥 순두부들깨우채국 제육야채볶음 궁채볶음 브로콜리&초장 김치	혼합잡곡밥 콩나물국 오징어야채볶음 분홍소세지전 청로복무침 김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 코다리구이 감자조림 콩나물무침 김치	혼합잡곡밥 버섯된장찌개 오징어야채볶음 오이송송무침 얼무된장무침 김치
2주	구분	9월7일	9월8일	9월9일	9월10일	9월11일	9월12일
	간식	스프	천마차	스프	비피더스	우유&시리얼	스프
	중식	혼합잡곡밥 해물알탕 제육볶음&쌈 콩나물무침 도라지유자청샐러드 김치,음료	혼합잡곡밥 도토리온육국 버섯소불고기 해물야채전 방풍나물 김치	혼합잡곡밥 맑은육개장 코다리불고기구이 간장비빔국수 브로콜리참깨샐러드 김치	카레라이스 어묵숙갓탕 닭갈비 소떡강정 오이사와무침 김치	혼합잡곡밥 두부토장국 모듬캠핑구이 오징어어묵무침 양상추샐러드 김치	햄야채볶음밥 콩비지찌개 백제육볶음 베이컨숙주볶음 치커리오이겉절이 김치
	간식	잔치국수	빙or만두	단호박죽	안홍편방	떡케이크&과일	삶은계란&음료
	석식	혼합잡곡밥 경상도식소고기국 계란새송이장조림 미트볼죽찜 취나물무침 김치	혼합잡곡밥 북어콩나물국 임연수구이 우영조림 치커리부추무침 김치	혼합잡곡밥 근대국 탕수육 새송이소고기볶음 애호박볶음 김치	혼합잡곡밥 해물순두부찌개 고등어구이 부추계란버섯볶음 양상추샐러드 김치	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 가지미카레구이 불어묵조림 비름나물 김치	혼합잡곡밥 소고기무국 참치감자조림 조기구이 취나물무침 김치
3주	구분	9월14일	9월15일	9월16일	9월17일	9월18일	9월19일
	간식	스프	천마차	스프	비피더스	우유&시리얼	스프
	중식	혼합잡곡밥 콩가루배추국 등갈비김치찜 훈제오리부추무침 양상추샐러드 김치	혼합잡곡밥 광주식애호박찌개 오삼불고기 야채계란찜 크래미오이숙주무침 김치	혼합잡곡밥 사골물만두국 제육허브구이 토마토파스타 매추리알곤약장조림 김치,과일	취나물밥&양념장 견세우시금치원장국 간짜기 비름나물 청경채겉절이 김치	혼합잡곡밥 양지미역국 두부구이&양념장 미트볼 단호박조림 참나물사과무침 김치	혼합잡곡밥 털내기수제비 치킨까스 브로콜리두부무침 매추리알감자샐러드 김치
	간식	찐고구마	빙or만두	찐감자	안홍편방	빙or만두	카스타드&음료
	석식	혼합잡곡밥 황태미역국 소고기버섯조림 탕수육&소스 어묵볶음 김치	혼합잡곡밥 콩나물국 고등어조림 도토리묵&양념장 마늘콩무침 김치	혼합잡곡밥 참치햄김치찌개 마늘콩고기볶음 가지나물 올방개복무침 김치	혼합잡곡밥 어묵국 버섯탕수육 파리고추햄볶음 감자조림 김치	혼합잡곡밥 김치콩나물국 임연수구이 새송이계란찜 양배추찜&쌈장 김치	혼합잡곡밥 가지미살미역국 제육볶음 두부조림 콩나물무침 김치
4주	구분	9월21일	9월22일	9월23일	9월24일	9월25일	9월26일
	간식	스프	천마차	스프	비피더스	천마차	스프
	중식	혼합잡곡밥 사골떡만두국 돈까스&소스 베이컨감자볶음 햄버거 김치,음료	혼합잡곡밥 해물순두부찌개 버섯소불고기 한식잡채 해파리냉채 김치	비빔밥&양념장 콩나물국 해물부추전 오이무침 지마구워김 김치	혼합잡곡밥 훈장살미역국 감자닭조림 돈안심매알장조림 시금치나물 김치	혼합잡곡밥 소고기탕국 소불고기 오색오미전 고사리나물 김치	혼합잡곡밥 오징어무국 간짜기 우영조림 두부브로콜리무침 김치
	간식	찐만두	빙or만두	찐고구마	후레쉬vien&음료	카스타드	삶은계란
	석식	혼합잡곡밥 맑은대구탕 새송이소고기볶음 브로콜리&초장 야채계란말이 김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 훈제오리부추무침 마늘콩새우볶음 시금치나물 김치	혼합잡곡밥 소고기탕국 콩지킨김치찌 청경채나물 아삭이빔장무침 김치	혼합잡곡밥 돌깨우채국 돈채피망볶음 도토리묵&양념장 취나물무침 김치	혼합잡곡밥 우거지원장국 달걀청경채볶음 두부구이&양념장 도라지나물 김치	혼합잡곡밥 두부새우찜찌개 가지미카레구이 어묵양파조림 콩나물무침 김치
5주	구분	9월28일	9월29일	9월30일			
	간식	스프	천마차	스프			
	중식	혼합잡곡밥 견세우아육국 생선까스&소스 비엔나매추리알조림 양상추샐러드 김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 오리불고기 까르보나라떡볶이 참나물겉절이 김치	혼합잡곡밥 우거지해장국 한방갈비찜 아끼파스타 숙주나물 김치,과일			
	간식	샐러드빙	빙or만두	찐감자			
	석식	혼합잡곡밥 황태무우콩나물국 떡갈비피망조림 소고기양배추볶음 청경채나물 김치	혼합잡곡밥 사골떡만두국 목화송이탕수육 명란떡갈비 비름나물 김치	혼합잡곡밥 맑은대구탕 임연수구이 마늘콩견세우볶음 방풍나물 김치			
* 원산지표시 *			쌀(국산), 배추(국산), 배추(국산), 고춧가루(국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산),닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어(노르웨이산), 갈치(모로코산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 낙지(중국산)				
공지사항 - 식단표는 시설사정에 따라 변동될 수 있습니다.							

* 원산지표시 *

쌀(국산), 배추김치(국산), 배추(국산), 고춧가루(국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산),닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어(노르웨이산), 갈치(모로코산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 낙지(중국산)

공지사항 - 식단표는 시설사정에 따라 변동될 수 있습니다.