

2026년 9월 구립중림어르신데이케어센터 건강식단 차림표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	7	8	9	10	11(요리활동)	12
오전간식	검은콩울무차	마차	단호박차	검은콩울무차	단호박차	마차
중식	쌀밥/현미밥 조갯살맑은국 비엔나소세지볶음 진미채무침 토란대나물 백김치	잡곡밥/현미밥(1/2) 해물짬뽕 부추잡채/꽃빵 탕수육 단무지무침 쪽파김치	쌀밥/현미밥(1/2) 닭갈비수 해물채소전 맛살겨자냉채 고사리나물 배추김치	쌀밥/현미밥 삼색수제비 임연수구이 달걀말이 취나물무침 백김치	잡곡밥/현미밥 애호박새우전국 소고기가지볶음 어묵조림 고사리나물 깍두기	쌀밥/현미밥 버섯들깨국 적어구이 표고버섯볶음 깨끗순나물 깍두기
열량(kal)/단백질(g)	623/27	682/25	612/24	635/27	635/23	634/23
오후간식	떠먹는요거트	빵류&차	제철과일	매일전병	한과	군만두&차
석식	쌀밥/현미밥 근대된장국 채소달걀말이 연근조림 느타리버섯볶음 배추김치	쌀밥/현미밥 콩가루배추국 돈육굴소스볶음 오이무침 도시락김 배추김치	잡곡밥/현미밥 청국장 닭가슴살구이 감자고추장조림 실곤약무침 깍두기	쌀밥/현미밥 실파달걀국 짜장 마늘중탕볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥/현미밥 콩나물국 돈육볶음 우영조림 시금치나물 쪽파김치	
열량(kal)/단백질(g)	591/21	653/24	614/26	612/21	637/25	
날짜	14	15	16	17	18(생신잔치)	19
오전간식	검은콩울무차	마차	단호박차	검은콩울무차	단호박차	마차
중식	쌀밥/현미밥 사골곰탕 떡갈비조림 참나물무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥/현미밥 콩비지탕 고등어구이 도토리묵무침 애호박나물 알타리김치	쌀밥/현미밥 호박된장국 훈제오리구아 궁채들깨볶음 부추양파무침 백김치	쌀밥/현미밥 다시마무침국 돈삼겹수육 상추쌈&쌈장 아삭이고추된장무침 배추김치	쌀밥/현미밥 홍합미역국 소불고기 한식잡채 얼갈이나물무침 배추김치	쌀밥/현미밥 만둣국 돈불고기 무나물볶음 명엽채조림 배추김치
열량(kal)/단백질(g)	638/28		624/27	675/29	637/29	636/27
오후간식	떠먹는요거트	빵류&차	제철과일	북어채소죽	생신다과	들깨버섯죽
석식	쌀밥/현미밥 아욱된장국 돈불고기 햄표고볶음 청경채나물 백김치	쌀밥/현미밥 게살스프 카레 돈가스 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥/현미밥 두부탕국 돈맥적구이 죽순들깨볶음 건파래자반 쪽파김치	쌀밥/현미밥 숙갓된장국 닭살채소볶음 표고곤약조림 호박나물 알타리김치	쌀밥/현미밥 소고기배추국 오징어볶음 숙갓두부무침 오이나물 백김치	
열량(kal)/단백질(g)	625/29	634/24	657/29	632/25	624/23	
날짜	21	22	23	24	25(추석)	26
오전간식	검은콩울무차	마차	단호박차	검은콩울무차		
중식	쌀밥/현미밥 호박된장국 미트볼조림 취어채무침 양배추나물 알타리김치	잡곡밥/현미밥 복엇국 닭살카레구이 도라지무침 미역줄기볶음 배추김치	쌀밥/현미밥 잔치국수 치킨너겟&머스타드 열무나물 무말랭이무침 배추김치	쌀밥/현미밥 토란탕 넉갈비찜 부추숙주나물 옛날소시지전 백김치		
열량(kal)/단백질(g)	612/20		638/28	640/29		
오후간식	구운달걀&차	빵류&차	제철과일	떠먹는요거트		
석식	쌀밥/현미밥 모듬버섯국 너비아니구이 건새우마늘중탕볶음 숙주나물 백김치	쌀밥/현미밥 미역국 돈육살양파볶음 무말랭이무침 얼갈이나물 깍두기	잡곡밥/현미밥 유채된장국 돈채피망볶음 새송이버섯나물 오이무침 알타리김치			
열량(kal)/단백질(g)	623/22	638/27	636/29			
날짜	28	29	30			
오전간식	검은콩울무차	마차	단호박차			
중식	쌀밥/현미밥 소고기묵국 후랑크야채볶음 콩나물무침 오복지 백김치	잡곡밥/현미밥 호박된장국 오리주물럭 참나물무침 비트무초절임 배추김치	쌀밥/현미밥 사골우거지국 채소달걀찜 팽이버섯파프리카볶음 고춧잎나물 백김치			
열량(kal)/단백질(g)	638/28	620/25	632/31			
오후간식	떠먹는요거트	빵류&차	제철과일			
석식	쌀밥/현미밥 재첩국 제육볶음 양배추찜&쌈장 간장고추치 배추김치	쌀밥/현미밥 복어미역국 안동찜닭 치커리사과무침 가지나물 배추김치	잡곡밥/현미밥 근대된장국 오징어볶음 불어묵조림 오이나물 배추김치			
열량(kal)/단백질(g)	637/29	613/21	602/30			

* 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다. (확정일자 : 2026.08.25)
 쌀 (국내산) / 김치 (배추:국내산, 고추가루:국내산) / 돼지고기 (국내산) / 소고기 (호주산) / 닭고기 (국내산) / 오리고기 (국내산)
 토부, 콩비지, 수산물(고등어, 멸미, 홍합, 오징어, 갈치, 낙지, 조기, 오징어, 홍), 이 외 음식 품목은 가격변동으로 따로 표기