

식단표

2026년 09월

동부주간보호센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심식단		잡곡밥/고구마죽 미역원장국 가지미구이 청포묵김가루무침 파일마요샐러드 미나리무생채 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 숙주사골국 떡갈비조림 부들어묵볶음 들깨무나물 얼무원장무침 배추김치	잡곡밥/들깨죽 배추원장국 김치두루치기 감자채볶음 구이김 얼갈이깎절이 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 복어계란국 파파두부 등그랑탕조림 건파래무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥/참치죽 콩비지찌개 돈육곤약장조림 간장우유채 단호박튀김 근대나물 배추김치
저녁식단		잡곡밥/아재죽 버섯들깨탕 오른간장불고기 멸치무조림 도토리아재전 얼갈이쌈장무침 배추김치	잡곡밥/아재죽 바지락무국 닭살굴소스볶음 한식잡채 양상추샐러드 도라지오이무침 배추김치	잡곡밥/아재죽 냉도밀 돈까스/소스 멸치마늘종조림 표고죽순볶음 헬마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥/아재죽 해물콩나물탕 계란말이 가지볶음 간장겉절이 배추원장나물 배추김치	잡곡밥/아재죽 홍합살무국 수육/새우젓 맛살파프리카볶음 두부구이 오이고추원장무침 배추김치
오전간식		알로에주스	파일주스	요구르트	알로에주스	파일주스
오후간식		과일	부침개	떡	과일	탕
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심식단	잡곡밥/계란죽 소고기무국 두부양념조림 미트볼볶음 단호박샐러드 얼무나물 배추김치	잡곡밥/계죽 콩나물국 마늘콩돈육볶음 만두강정 우엉들깨무침 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 얼무원장국 코다리무조림 느타리버섯볶음 양념겉절이 근대나물 배추김치	잡곡밥/참치죽 나가사키참종국 짜장 탕수육/소스 오이랑쌈이 단무지무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 물계미역국 안동찜닭 순두부장 유자아재샐러드 브로콜리숙회/초장 배추김치	잡곡밥/감자죽 행이유부원장국 고추잡채 호박볶음 간파래볶음 오이양파무침 배추김치
저녁식단	잡곡밥/아재죽 시금치원장국 오징어볶음 간장감자조림 참치편볶음 도라지나물 배추김치	잡곡밥/아재죽 부대찌개 수린 도토리묵아재무침 쌈다시마/초장 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/아재죽 배추원장국 훈제오리양장피 연근조림 쌈두 부추채볶음 배추김치	잡곡밥/아재죽 계란무채국 해물달걀찜 피로팔레샐러드 간장마늘종 겉순나물 배추김치	잡곡밥/아재죽 배없는감자탕 계란찜 실곤약간장비빔국수 연근흑임자무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥/아재죽 두부김치국 가지치찜 어묵콩나물찜 배추원장조림 미역초추름 배추김치
오전간식		유제품	알로에주스	과일주스	요구르트	과일주스
오후간식		과일	부침개	떡	과일	탕
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심식단	잡곡밥/참치죽 전세우아육국 닭볶음탕 불어죽조림 오리엔탈샐러드 마늘종쌈장무침 배추김치	잡곡밥/계죽 김치콩나물국 돼지불고기 맛살콘셀러드 구이김 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/단호박죽 계란국 복식:팔보채 감자채볶음 간장겉절이 오이부추무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 근대원장국 돈육감자무조림 청포묵/양념장 토마토샐러드 호박나물 배추김치	잡곡밥/고구마죽 햄박스테이크 계란찜 계란부추볶음 무나물 배추김치	잡곡밥/들깨죽 시래기원장국 콩나물불고기 옥수수전 콩조림 양배추쌈/쌈장 배추김치
저녁식단	잡곡밥/아재죽 두부버섯원장국 생선까스/소스 가지찜 감자벌비 미나리무생채 배추김치	잡곡밥/아재죽 오징어무국 두부들깨찌 파리고추멸치볶음 팽이버섯전 도라지무침 배추김치	잡곡밥/아재죽 미역국 소불고기 잡채 오복지무침 마카로니콘셀러드 배추김치	잡곡밥/아재죽 바지락순두부국 소불고기 잡채 오복지무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/아재죽 콩비지찌개 삼치구이 맛살냉채 양념겉절이 근대나물 배추김치	잡곡밥/아재죽 미역국 오징어간장볶음 아채고르게/계첩 비빔나물 무생채 배추김치
오전간식		유제품	알로에주스	과일주스	요구르트	과일주스
오후간식		과일	부침개	떡	과일	탕
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심식단	잡곡밥/들깨죽 콩나물국 계육볶음 사카어묵볶음 유자아재샐러드 아삭이원장무침 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 배추원장국 명태콩나물찜 미니송이볶음 파프리카샐러드 근대나물 배추김치	잡곡밥/아재죽 미역국 소불고기 잡채 오복지무침 마카로니콘셀러드 배추김치	잡곡밥/참치죽 복어국 가지미구이 감채 단호박샐러드 도라지나물 배추김치	잡곡밥/고구마죽 햄박스테이크 계란찜 계란부추볶음 무나물 배추김치	잡곡밥/계란죽 유채된장국 수육/새우젓 고구마조림 무말랭이무침 콩나물파채무침 배추김치
저녁식단	잡곡밥/아재죽 배없는감자탕 계란찜 파리연근조림 매밀전병 오이참깨무침 배추김치	잡곡밥/아재죽 얼굴이탕 두부구이/양념장 가지무침 맛살볶음 호박나물 배추김치	잡곡밥/아재죽 유부명이원장국 카레 등그랑탕피망볶음 아채순김/계첩 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/아재죽 홍합살무국 찜닭 해물아재전 순두부장 청경채깎절이 배추김치	잡곡밥/아재죽 콩비지찌개 삼치구이 맛살냉채 양념겉절이 근대나물 배추김치	잡곡밥/아재죽 닭갈비 두부조림 무쌈말이/소스 오박채전 미역줄기볶음 배추김치
오전간식		유제품	알로에주스	과일주스	요구르트	과일주스
오후간식		과일	부침개	떡	과일	탕
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심식단	잡곡밥/계죽 얼갈이원장국 들깨닭불고기 느타리버섯볶음 간장마늘종 브로콜리숙회/초장 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 바지락살무국 몬재파불고기 고추장멸치무침 무들깨나물 오이부추생채 배추김치	잡곡밥/참치죽 콩가루배추국 삼치무조림 호박볶음 무생채 얼무나물 배추김치			
저녁식단	잡곡밥/아재죽 유부명이원장국 김치채지찜 맥스칸샐러드 숙주나물 건파래무침 배추김치	잡곡밥/아재죽 아욱원장국 쭈꾸미계육볶음 청포묵무침 쌈두 양배추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥/아재죽 김치콩나물국 아채스크램블 헬가자파글이 오리엔탈샐러드 청경채나물 배추김치			
오전간식		유제품	알로에주스	과일주스		
오후간식		과일	부침개			

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

※ 원산지 표시 : 쌀-국내산, 잡곡-중국산, 김치-중국산, 배추-국내산/중국산, 고춧가루-국내산/중국산, 콩-미국산(캐나다, 미국등), 소고기-미국산, 돼지고기-국내산, 닭고기-미국산, 달걀-미국산(브라질) 탕(국내산), 오리-중국산, 명태-러시아산, 고등어-국내산, 갈치-남아공산, 오징어-미국산(국내산) 국(철국산), 참치-국내산, 다량어-원양산, 아귀-중국산 미역갈뚝뚝 - 양, 염소, 넉치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 멸치, 꽃게, 낙지, 우꾸미

※ 알러지 유발식품표시제 : 1-난류, 2-우유, 3-메밀, 4-땅콩, 5-대두, 6-밀, 7-고등어, 8-게, 9-새우, 10-돼지고기, 11-복숭아, 12-토마토, 13-아황산나트륨, 14-호두, 15-닭고기, 16-쇠고기, 17-오징어, 18-어패류 (굴, 전복, 홍합 포함), 19-조