

구립수유실버데이케어센터 2026년 9월 식단



작성자 : ㈜올바른 한주미 영양사

구분		09월 01일	09월 02일	09월 03일	09월 04일	09월 05일
중식		잡곡밥 된장국 오징어돈육볶음 연근새송이조림 미역초무침 김치	잡곡밥 콩나물국 마파두부 목이버섯냉채 짜사이무침 김치	잡곡밥 미역국 비벼먹는장조림 무생채 부추적채무침 김치	잡곡밥 사골감자국 고등어조림 청포묵무침 양념깻잎지 김치	잡곡밥 된장국 돈불고기 마늘종볶음 청경채겉절이 김치
열량		680kcal	712kcal	673kcal	656kcal	652kcal
간식		올무차/과일,보리차	요플레/야채크래커,주스	요플레/랑그르사,두유	요플레/찰보리빵,요구르트	요플레/쿠키,요구르트
석식		기장밥 우거지해장국 미트볼조림 양배추샐러드 수제장아찌 김치	기장밥 우동장국 달걀곤약조림 시래기지짐 톳무침 김치	기장밥 콩가루배추국 버섯돈불고기 브로콜리초무침 숙주장아찌 김치	기장밥 홍합무국 후랑크야채볶음 실곤약야채무침 얼갈이시저샐러드 김치	
열량		695kcal	654kcal	644kcal	695kcal	
구분		09월 07일	09월 08일	09월 09일	09월 10일	09월 11일
중식		잡곡밥 된장국 제육볶음 곤약조림 해초무침 김치	잡곡밥 우동장국 야채카레 단무지무침 치커리무침 김치	잡곡밥 미역국 소불고기 양념깻잎지 콩나물야채무침 김치	잡곡밥 고추장찌개 야채계란찜 고구마조림 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 된장국 돈불고기 죽순채야채볶음 포시래기무침 김치
열량		667kcal	710kcal	693kcal	688kcal	645kcal
간식		요플레/웨하스,요구르트	올무차/잡채	요플레/한입카스테라,요구르트	올무차/과일,옥수수차	요플레/롤리폴리,주스
석식		기장밥 콩나물국 소세지어묵볶음 그린빈볶음 무생채 김치	기장밥 감자양파국 돈채피망볶음 청경채겉절이 오이참깨무침 김치	기장밥 청국장 달떡볶이 마늘종볶음 올방개국김무침 김치	기장밥 북어두부국 오징어무조림 양배추통들깨무침 부추겉절이 김치	기장밥 홍합무채국 등그랑땡난자완스 감자조림 오이지무침 김치
열량		684kcal	674kcal	671kcal	648kcal	687kcal
구분		09월 14일	09월 15일	09월 16일	09월 17일	09월 18일
중식		잡곡밥 사골국 시래기돈불고기 멸치견과류볶음 수제장아찌 김치	잡곡밥 순두부새우젓국 김치달걀볶음탕 가지야채볶음 동부묵무침 김치	보리밥 미역국 계란후라이+약고추장 열무겉절이 콩나물무침 김치	잡곡밥 된장국 너비아니조림 브로콜리초무침 오이무침 김치	잡곡밥 콩나물국 강된장 얼갈이겉절이 무생채 김치
열량		680kcal	685kcal	725kcal	675kcal	703kcal
간식		올무차/과일,옥수수차	요플레/딸기쿠키,두유	요플레/카스타드,요구르트	요플레/보리과자,주스	요플레/마가렛,요구르트
석식		기장밥 된장국 부대볶음 우엉조림 코울슬로 김치	기장밥 미소국 오징어당면볶음 병아리콩조림 무쥔지무침 김치	기장밥 어묵국 우민찌감자조림 배추나물 삼색겨자채 김치	기장밥 버섯팽이국 제육볶음 곤약조림 톳무침 김치	기장밥 고추장찌개 동태조림 어묵볶음 적채쪽파무침 김치
열량		646kcal	671kcal	684kcal	648kcal	682kcal
구분		09월 21일	09월 22일	09월 23일	09월 24일	09월 25일
중식		잡곡밥 된장국 제육볶음 유부곤약조림 도시락김 김치	잡곡밥 다시마채무국 두부조림 어묵볶음 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 계란국 짜장소스 단무지무침 양장피냉채 김치	잡곡밥 토란국 조기구이 한식잡채 콩나물무침 김치	
열량		637kcal	677kcal	710kcal	722kcal	
간식		요플레/미니롤케익,요구르트	요플레/크리스피롤,두유	올무차/송편,전,과일,음료	요플레/유과,요구르트	
석식		기장밥 오징어짬뽕국 소고기버섯소스 브로콜리초무침 오복지무침 김치	기장밥 하얀파게장 쌈장달걀비 오이무침 도토리묵무침 김치	기장밥 된장국 돈불고기 모듬버섯볶음 실곤약야채무침 김치	*수요조사 결과에 따라 주간 운영하거나 휴관 될 수 있음*	
열량		701kcal	674kcal	683kcal		
구분		09월 28일	09월 29일	09월 30일	휴관(추석명절)	
중식		잡곡밥 미역국 돈불고기 숙주나물 양념깻잎지 김치	잡곡밥 우동장국 돈까스조림 수제피클 근대나물 김치	잡곡밥 된장국 고등어조림 미역줄기볶음 오이무침 김치		
열량		682kcal	705kcal	657kcal		
간식		요플레/외떡,요구르트	요플레/밤만주,두유	요플레/초코파이,요구르트		
석식		기장밥 콩나물국 두부두루치기 부추겉절이 버섯야채볶음 김치	기장밥 우거지해장국 참치야채볶음 브로콜리흑임자무침 톳무침 김치	기장밥 황태무국 돈육감자찜 알새우호박볶음 얼갈이겉절이 김치	휴관(추석명절)	
열량		629kcal	673kcal	648kcal		

♥ 위 식단은 식사제 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.

♥ 원산지 : 돈육:국내산, 닭가슴살:국내산, 닭다리살:브라질산, 닭안심:국내산, 우육:호주산, 훈제오리:중국산, 모듬햄(돈육,계육):국내산, 미트볼(계육):국내산, 너비아니(계육,돈육):국내산, 등가스(계육,돈육):국내산, 비엔나(계육,돈육):국내산, 동그랑땡(계육):국내산, 껌바로우(계육,돈육):국내산, 떡갈비(계육,돈육):국내산, 찜치(궐):베트남산, 오징어(페루산), 동태:러시아산, 고등어:중국산,국산, 삼치:국산, 코다리:러시아산, 쌀(백미/참쌀/흑미/누룽지)-국내산,김치(배추,고추가루)-중국산, 두부(대두)-외국산

♥ 당뇨 저염식 관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다.