

식단표

2026년 09월

나무주간보호센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		혼합잡곡밥 미역국 제육볶음 한식잡채 토마토샐러드 배추김치 (671kcal)	혼합잡곡밥 황태콩나물국 강된장소스 도라지채고추장볶음 시금치나물 배추김치 (656kcal)	혼합잡곡밥 청경채된장국 로제찜닭 미역줄기볶음 궁채장아찌 배추김치 (674kcal)	혼합잡곡밥 백짬뽕 간짜장소스 군만두 유자단무지맛살냉채 배추김치 (651kcal)	혼합잡곡밥 사골우거지국 고추장불고기 감자채볶음 청경채겉절이 배추김치 (590kcal)
저녁 식단		백미밥 유부미소된장국 닭살블랙알리오소스 단호박무스 연근흑임자무침 배추김치 (658kcal)	백미밥 부대찌개 옥수수계란찜 우영채당근볶음 유부곤약냉채 배추김치 (657kcal)	백미밥 김치어묵국 돈육간장불고기 김자반 오이부추무침 배추김치 (664kcal)	백미밥 시래기된장국 닭살겨자냉채 연근조림 비빔국수 배추김치 (718kcal)	백미밥 콩나물국 두부구이*양념장 새우젓주키니볶음 브로콜리초무침 배추김치 (655kcal)
오전 간식		땅콩빵	바나나/요거트	한과/우유	반숙란/아침햇살	마들렌/우유
오후 간식		오색칠콩두유	비타민D두유	V19	프로틴(서울우유)	당근주스
기능 식이		중식 : 맛살죽 석식 : 참깨죽	중식 : 흑미죽 석식 : 녹두죽	중식 : 옥수수죽 석식 : 검은통죽	중식 : 고구마죽 석식 : 콩가루죽	중식 : 완두죽 석식 : 야채죽
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	혼합잡곡밥 근대된장국 닭살겨자냉채 건새우무조림 새송이초무침 배추김치 (676kcal)	혼합잡곡밥 다시마감자국 돈채주키니볶음 도라지채고추장볶음 콩나물무침 배추김치 (655kcal)	혼합잡곡밥 미역국 돈육간장불고기 한식잡채 배추유자청무침 배추김치 (755kcal)	혼합잡곡밥 유부미소장국 커리소스 새송이가지구이 매콤단무지무침 배추김치 (715kcal)	혼합잡곡밥 순두부맑은국 돈육버섯불고기 어묵볶음 콩나물무침 배추김치 (642kcal)	혼합잡곡밥 청경채된장국 돈육쪽참스테이크 고구마무스 홀그레인오이무침 배추김치 (712kcal)
저녁 식단	백미밥 어묵국 계란찜 우영채당근볶음 천사채냉채 배추김치 (692kcal)	백미밥 얼갈이된장국 닭갈비 미역줄기볶음 오이부추무침 배추김치 (538kcal)	백미밥 청국장찌개 오징어버섯볶음 고구마맛탕 코우슬로 배추김치 (627kcal)	백미밥 감자양파국 돈육김치불고기 감자채볶음 청포묵김무침 배추김치 (673kcal)	백미밥 시래기된장국 미니돈까스 가쓰오도토리묵 양상추샐러드*D 배추김치 (638kcal)	백미밥 미역국 코다리조림 새우젓주키니볶음 연근유자청무침 배추김치 (712kcal)
오전 간식	카스테라/우유	검은콩두유	반숙란/우영차	폴무원다논 하루요거트	썩뚝난이떡/아침햇 살	소보로빵/우유
오후 간식	감귤,캐플,백년초 콜라비주스	포도/빵과자	멜론두유	옥수수라떼	오색칠콩두유	약콩두유 무가당
기능 식이	중식 : 병아리콩죽 석식 : 참깨죽	중식 : 완두죽 석식 : 콩가루죽	중식 : 귀리죽 석식 : 흑임자죽	중식 : 옥수수죽 석식 : 녹두죽	중식 : 흑미죽 석식 : 검은콩죽	중식 : 연근죽 석식 : 참깨죽

구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	혼합잡곡밥 백짬뽕 토마토카레 백목이짬뽕소스볶음 매콤단무지무침 배추김치 (637kcal)	혼합잡곡밥 청국장찌개 오징어버섯볶음 견과류콩조림 얼갈이무침 배추김치 (666kcal)	혼합잡곡밥 미역국 마파가지불고기 한식잡채 양상추샐러드*D 배추김치 (683kcal)	혼합잡곡밥 사골우거지국 닭살겨자냉채 고사리볶음 진미채도라지무침 배추김치 (640kcal)	혼합잡곡밥 어묵국 돈육김치불고기 미역줄기볶음 탕평채 배추김치 (682kcal)	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 블랙알리오소스볶음 볼어묵볶음 김자반 배추김치 (725kcal)
저녁 식단	백미밥 유부맑은국 토마토돈육조림 시래기된장지짐 천사채참깨무침 배추김치 (618kcal)	백미밥 토란국 찜닭 단호박꿀찜 미역오이초무침 배추김치 (582kcal)	백미밥 근대된장국 참치김치볶음 감자채볶음 김자반 배추김치 (677kcal)	백미밥 황태콩나물국 돈육마늘불고기 칠리스해시브라운 브로콜리초무침 배추김치 (647kcal)	백미밥 유부미소장국 하이라이스 생선까스 비빔쌀국수 배추김치 (589kcal)	백미밥 미역국 계란찜 시래기된장지짐 꼬시래기무침 배추김치 (523kcal)
오전 간식	팥빵/두유	쌀과자/우유	반숙란/동글레차	명장비피더스/강냉이	약과/우유	호박인절미/아몬드 브리즈
오후 간식	블루베리즙	퀴노아약콩두유	생신잔치 특별간식	미숫가루두유	비타민D두유	검은콩두유
기능 식이	중식 : 옥수수죽 석식 : 고구마죽	중식 : 완두죽 석식 : 참깨죽	중식 : 연근죽 석식 : 콩가루죽	중식 : 흑미죽 석식 : 검은콩죽	중식 : 맛살죽 석식 : 참깨죽	중식 : 병아리콩죽 석식 : 녹두죽
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 닭갈비 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치 (622kcal)	혼합잡곡밥 백짬뽕 간짜장소스 백목이짬뽕소스볶음 단무지유자무침 배추김치 (655kcal)	혼합잡곡밥 청경채된장국 닭살데리야끼볶음 들깨궁채볶음 천사채냉채 배추김치 (684kcal)	혼합잡곡밥 미역국 훈제오리김치볶음 어묵볶음 양상추샐러드*D 배추김치 (683kcal)		혼합잡곡밥 누룽지국 돈육마늘불고기 우영채당근볶음 숙주나물 배추김치 (581kcal)
저녁 식단	백미밥 배추홍합국 두부조림 마늘쫀건새우볶음 청경채유자청무침 배추김치 (605kcal)	백미밥 청국장찌개 참치김치볶음 견과류콩조림 김자반 배추김치 (655kcal)	백미밥 감자양파국 계란찜 연근조림 시금치나물 배추김치 (680kcal)	백미밥 사골우거지국 돈육간장불고기 감자채볶음 치커리무생채 배추김치 (627kcal)		백미밥 근대된장국 코다리무조림 새우젓호박볶음 오이머스타드무침 배추김치 (725kcal)
오전 간식	샌드위치/우유	반숙란/우영차	견과류썩떡/아침햇 살	풀무원다논 하루요거트		단백질바/아침햇살
오후 간식	ABC주스	퀴노아두유	짜먹는 홍삼양갱	검은콩귀리호두두유		멜론두유
기능 식이	중식 : 병아리콩죽 석식 : 녹두죽	중식 : 현미야채죽 석식 : 참깨죽	중식 : 연근죽 석식 : 콩가루죽	중식 : 옥수수죽 석식 : 검은콩죽		중식 : 완두죽 석식 : 흑임자죽

구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	혼합잡곡밥 미역국 제육볶음 한식잡채 배추발사믹유자청무침 배추김치 (611kcal)	혼합잡곡밥 근대된장국 돈육간장불고기 호박채볶음 실곤약미역냉채 배추김치 (647kcal)	혼합잡곡밥 어묵국 강된장소스 도라지채고추장볶음 시금치나물 배추김치 (763kcal)			
저녁 식단	백미밥 청국장찌개 참치야채볶음 견과류콩조림 매콤어묵볶음 배추김치 (573kcal)	백미밥 유부맑은국 하이라이스 고구마맛탕 코우슬로 배추김치 (802kcal)	백미밥 아욱된장국 오징어버섯볶음 김자반 브로콜리초무침 배추김치 (598kcal)			
오전 간식	미니크림크로아상/ 우유	미숫가루두유	꿀설기/등글레차			
오후 간식	야채가득V19	토마토	약콩두유			
기능 식이	중식 : 옥수수죽 석식 : 녹두죽	중식 : 연근죽 석식 : 콩가루죽	중식 : 애호박죽 석식 : 검은콩죽			

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

※ 원산지 표시 : 우육 (우전각, 우양지-국거리용) : 호주산

돈육 (돈후지-불고기용, 채, 민찌) : 국내산

돈육 (돈전지-불고기용) : 미국산 / 밀쌀, 완두콩, 깐동부 : 미국산

비엔나 (돈육:국산,외국산,계육:국산) / 탕수육 (돈육, 계육 : 국산)

오리고기 (훈제오리):중국산 / 오징어 (진미채) : 중국산

두부,연두부,비지,순두부, 청국장 (대두) : 외국산

베이컨드빈스 (강낭콩) : 이태리산 / 참치캔 (가다랑어 : 원양산)

스모크햄 (계육, 돈육) : 국내산 / 치킨가스 (계육) : 국산

계육 : 국산 / 오징어 (대왕오징어채) : 칠레산

명태, 코다리살 동태 : 원양산 (대서양) / 차수수, 기장 : 우크라이나

고기산적 (돈육, 계육, 쌀떡) : 국산

미트볼 (계육) 국산 / 고등어 :국내산 / 꽃게 : 중국산

돈가스 (돈육) : 국내산 / 가다랑어포 (가다랑어 : 인도네시아산)

현미, 찰흑미찹쌀, 찰현미, 압맥, 보리 : 국내산

※ 자세한 원산지 표시는 당월 식단표 센터 게시판에 첨부토록 함.