



중계재활데이케어 식단표

2026년 09월

영양사 : 신승연

중계재활데이

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.12)
점심 식단		혼합잡곡밥 미역국 제육볶음 한식잡채 토마토샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 황태콩나물국 강된장소스 도라지채고추장볶음 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 청경채된장국 로제찜닭 미역줄기볶음 궁채장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 백짬뽕 간짜장소스 군만두 유자단무지맛살냉채 배추김치	혼합잡곡밥 사골우거지국 고추장불고기 감자채볶음 청경채겉절이 배추김치
저녁 식단		백미밥 유부미소된장국 닭살블랙알리오소스 단호박무스 연근흑임자무침 배추김치	백미밥 부대찌개 옥수수계란찜 우영채당근볶음 유부곤약냉채 배추김치	백미밥 김치어묵국 돈육간장불고기 김자반 오이부추무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 닭살겨자냉채 연근조림 비빔국수 배추김치	
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	혼합잡곡밥 다시마감자국 돈채주키니볶음 도라지채고추장볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 미역국 돈육간장불고기 한식잡채 배추유자청무침 배추김치	혼합잡곡밥 유부미소장국 커리소스 새송이가지구이 매콤단무지무침 배추김치	혼합잡곡밥 순두부맑은국 돈육버섯불고기 어묵볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 청경채된장국 돈육꼭창스테이크 고구마무스 홀그레인오이무침 배추김치
저녁 식단	백미밥 어묵국 계란찜 우영채당근볶음 천사채냉채 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 닭갈비 미역줄기볶음 오이부추무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 오징어버섯볶음 고구마맛탕 코우슬로 배추김치	백미밥 감자양파국 돈육김치불고기 감자채볶음 청포묵김무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 미니돈까스 가쓰오도토리묵 양상추샐러드*D 배추김치	
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	혼합잡곡밥 백짬뽕 토마토카레 백묵이짬뽕소스볶음 매콤단무지무침 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 오징어버섯볶음 건과류콩조림 얼갈이무침 배추김치	혼합잡곡밥 미역국 마파가지불고기 한식잡채 양상추샐러드*D 배추김치	혼합잡곡밥 사골우거지국 닭살겨자냉채 고사리볶음 진미채도라지무침 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 돈육김치불고기 미역줄기볶음 탕평채 배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 블랙알리오소스볶음 불어묵볶음 김자반 배추김치
저녁 식단	백미밥 유부맑은국 토마토돈육조림 시래기된장지짐 천사채깨무침 배추김치	백미밥 토란국 찜닭 단호박꿀찜 미역오이초무침 배추김치	백미밥 근대된장국 참치김치볶음 감자채볶음 김자반 배추김치	백미밥 황태콩나물국 돈육마늘불고기 칠리스헤시브라운 브로콜리초무침 배추김치	백미밥 유부미소장국 하이라이스 생선까스 비빔쌀국수 배추김치	
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	혼합잡곡밥 백짬뽕 간짜장소스 백묵이짬뽕소스볶음 단무지유자무침 배추김치	혼합잡곡밥 청경채된장국 닭살야기볶음 들깨궁채볶음 천사채냉채 배추김치	혼합잡곡밥 미역국 훈제오리김치볶음 어묵볶음 양상추샐러드*D 배추김치		혼합잡곡밥 누룽지국 돈육마늘불고기 우영채당근볶음 숙주나물 배추김치
저녁 식단	백미밥 배추홍합국 두부조림 마늘쫀건새우볶음 청경채유자청무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 참치김치볶음 건과류콩조림 김자반 배추김치	백미밥 감자양파국 계란찜 연근조림 시금치나물 배추김치			
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	혼합잡곡밥 미역국 제육볶음 한식잡채 배추유자청무침 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 돈육간장불고기 호박채볶음 실곤약미역냉채 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 강된장소스 도라지채고추장볶음 시금치나물 배추김치			
저녁 식단	백미밥 청국장찌개 참치야채볶음 건과류콩조림 매콤어묵볶음 배추김치	백미밥 유부맑은국 하이라이스 고구마맛탕 코우슬로 배추김치	백미밥 아욱된장국 오징어버섯볶음 김자반 브로콜리초무침 배추김치			

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

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.