

식단표

2026년 09월

은평시민데이케어센터

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단			단호박죽 (245kcal)	계란죽 (247kcal)	참치죽 (225kcal)	새우살죽 (238kcal)	고구마죽 (250kcal)
점심 식단			잡곡밥/고구마죽 미역된장국 가자미구이 청포묵김가루무침 콩나물무생채 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/옥수수죽 숙주사골국 떡갈비조림 부들어묵볶음 들깨무나물 열무된장무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/들깨죽 배추된장국 김치두루치기 감자채볶음 얼갈이겉절이 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/흑임자죽 북어계란국 마파두부 동그랑땡조림 청경채나물 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/참치죽 콩비지찌개 돈육곤약장조림 간장우엉채 근대나물 배추김치 (638kcal)
저녁 식단			잡곡밥/야채죽 버섯들깨탕 오돈간장불고기 멸치무조림 얼갈이쌈장무침 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/야채죽 바지락무국 닭살굴소스볶음 한식잡채 도라지오이무침 배추김치 (641kcal)	잡곡밥/야채죽 냉모밀 돈까스/소스 멸치마늘쫄조림 햄마카로니샐러드 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/야채죽 해물콩나물탕 계란말이 가지볶음 배추된장나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/야채죽 홍합살무국 수육/새우젓 맛살파프리카볶음 오이고추된장무침 배추김치 (638kcal)
오후 간식			복숭아+바나나	천도복숭아	키위	포도	요플레
구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침 식단		새우살죽 (238kcal)	고구마죽 (250kcal)	흑임자죽 (245kcal)	계란죽 (247kcal)	깨죽 (248kcal)	참치죽 (225kcal)
점심 식단		잡곡밥/계란죽 소고기무국 두부양념조림 미트볼볶음 열무나물 배추김치 (634kcal)	잡곡밥/깨죽 콩나물국 마늘쫄돈육볶음 만두강정 마카로니샐러드 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/옥수수죽 열무된장국 코다리무조림 느타리버섯볶음 양념깻잎지 근대나물 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/참치죽 나가사끼짬뽕국 짜장 탕수육/소스 단무지무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/단호박죽 들깨미역국 안동찜닭 순두부장 브로콜리숙회/초장 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/감자죽 팽이유부된장국 고추잡채 호박볶음 오이양파무침 배추김치 (639kcal)
저녁 식단		잡곡밥/야채죽 시금치된장국 오징어볶음 간장감자조림 도라지나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/야채죽 부대찌개 수란 도토리묵야채무침 얼갈이나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/야채죽 배추맑은국 훈제오리양장피 연근조림 부추적채무침 배추김치 (635kcal)	잡곡밥/야채죽 계란무채국 해물알곤이찜 파르팔레샐러드 깻순나물 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/야채죽 뼈없는감자탕 계란찜 실곤약간장비빔국수 청경채나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/야채죽 두부김치국 가자미찜 어묵콩나물찜 미역초무침 배추김치 (636kcal)
오후 간식		배	복숭아	참외	파인애플	요플레	사과

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침 식단		컬러브로콜리죽 (250kcal)	감자죽 (225kcal)	참치죽 (225kcal)	옥수수죽 (245kcal)	새우살죽 (238kcal)	고구마죽 (250kcal)
점심 식단		잡곡밥/참치죽 건새우아욱국 닭볶음탕 볼어묵조림 마늘쫄썸장무침 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/깨죽 김치콩나물국 돼지불고기 맛살콘샐러드 얼갈이나물 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/단호박죽 계란국 특식:팔보채 감자채볶음 간장깻잎지 오이부추무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/흑임자죽 근대된장국 돈육감자무조림 청포묵/양념장 호박나물 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/고구마죽 복어국 함박스테이크 오이볶음 무나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/들깨죽 시래기된장국 콩나물불고기 옥수수전 양배추쌈/쌈장 배추김치 (637kcal)
저녁 식단		잡곡밥/야채죽 두부버섯된장국 생선까스/소스 가지찜 미나리무생채 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/야채죽 오징어무국 두부들깨찜 파리고추멸치볶음 도라지무침 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/야채죽 청국장 계란말이 우엉조림 얼무나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/야채죽 바지락순두부국 닭버섯볶음 부추전 콩나물무침 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/야채죽 콩비지찌개 삼치구이 맛살냉채 근대나물 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/야채죽 미역국 오징어간장볶음 야채고로케/케찹 무생채 배추김치 (638kcal)
오후 간식		키위	토마토	멜론	샤인머스켓	블루베리	바나나
구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
아침 식단		단호박죽 (245kcal)	깨죽 (248kcal)	계란죽 (247kcal)	고구마죽 (250kcal)		새우살죽 (238kcal)
점심 식단		잡곡밥/들깨죽 콩나물국 제육볶음 사각어묵볶음 아삭이된장무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/옥수수죽 배추된장국 명태콩나물찜 미니송이볶음 근대나물 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/흑임자죽 미역국 소불고기 잡채 오복지무침 마카로니콘샐러드 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/참치죽 복어국 가자미구이 도토리묵야채무침 도라지나물 배추김치 (641kcal)	추석	잡곡밥/계란죽 유채된장국 수육/새우젓 고구마조림 콩나물파채무침 배추김치 (636kcal)
저녁 식단		잡곡밥/야채죽 뼈없는감자탕 계란찜 파리연근조림 오이참깨무침 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/야채죽 알곤이탕 두부구이/양념장 가지무침 호박나물 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/야채죽 유부팽이된장국 카레 동그랑땡피망볶음 얼갈이나물 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/야채죽 홍합살무국 찜닭 해물야채전 청경채겉절이 배추김치 (639kcal)	추석	잡곡밥/야채죽 닭곰탕 두부조림 무쌈말이/소스 미역줄기볶음 배추김치 (635kcal)
오후 간식		파인애플	참외	사과	샤인머스켓		요플레

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단		참치죽 (225kcal)	들깨죽 (270kcal)	감자죽 (225kcal)			
점심 식단		잡곡밥/깨죽 얼갈이된장국 들깨닭불고기 느타리버섯볶음 브로콜리숙회/초 장 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/옥수수죽 바지락살무국 돈채파불고기 고추장멸치무침 오이부추생채 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/참치죽 콩가루배추국 삼치무조림 호박볶음 무생채 열무나물 배추김치 (637kcal)			
저녁 식단		잡곡밥/야채죽 유부팽이맑은국 김치돼지찜 멕시코샐러드 건파래무침 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/야채죽 아욱된장국 쭈꾸미제육볶음 청포묵무침 양배추쌈/쌈장 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/야채죽 김치콩나물국 야채스크램블 햄감자짜글이 청경채나물 배추김치 (641kcal)			
오후 간식		멜론	토마토	키위			

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

※ 원산지 표시 : 쌀, 죽, 누룽지:국내산,미국산/ 김치-배추,고춧가루:중국산 / 소고기: 호주산,미국산 / 돼지고기: 국내산 / 닭고기:국내산,브라질산 / 훈제오리:중국산

꽃게: 중국산/ 고등어:국내산,노르웨이산 / 가자미:러시아산 / 코다리,동태:러시아산 / 조기:중국산 or 동남아산/ 삼치: 국내산/ 갈치: 인도네시아산

오징어: 중국산,칠레산,페루산 / 콩,두부,순두부,콩비지: 외국산 / 낙지: 태국산 / 오징어젓- 중국산/ 가다랑어:원양산/

기타: 미트볼-돈육,계육: 국내산 / 돈까스,동그랑땡 - 돈육:국내산 / 탕수육-돈육:국내산 / 부대햄,베이컨-외국산 / 햄,소시지-계육,돈육:국내산