식단표

2026년 09월

하니데이케어센터

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단			흑미밥 콩가루배추국 고기완자볶음 알감자조림 그린샐러드*드레싱 김치	현미밥 얼큰해장국 돼지불백 양배추쌈*쌈장 미역줄기볶음 김치	흑미밥 계란실파국 유산슬 가지나물 단무지무침 김치	산채비빔밥 (밥/산채나물) 아욱국 계란후라이 소고기약고추장 김치	흑미밥 감자양파국 순대깻잎순볶음 시래기된장지짐 고들빼기지 땅콩조림/김치
저녁 식단			백미밥 부추계란국 고등어양념구이 양배추채무침 간장고추지 김치	백미밥 표고버섯국 고기완자조림 도라지생채 양대콩조림 김치	백미밥 순두부무국 닭고기야채볶음 토마토샐러드 파래무침 김치	백미밥 콩가루배추국 꽃게해물찜 편우엉초무침 된장깻잎지 김치	백미밥 유부장국 해물완자전 연근조림 부추무침 김치
오전 간식			치즈후레쉬팡	바나나	쁘띠파운드	두유	구운계란, 야쿠르트
오후 간식			귤	수박	멜론	토마토	요플레
구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단		흑미밥 사골떡국 메란곤약장조림 브로콜리맛살볶음 양념깻잎지 김치	흑미밥 미소장국 마파두부덮밥소스 물만두튀김*초간장 오복지 김치	흑미밥 파개장 날치알스크램블에그 들깨무나물 도시락김 김치	현미밥 순두부찌개 후르츠탕수육 호박나물 다시마채무침 김치	흑미밥 김치찌개 안동찜닭 마늘쫑건새우볶음 콩나물무침 백김치	흑미밥 곤약탕국 옛날소세지전 유부맛살냉채 파래무침 고추잎지/김치
저녁 식단		백미밥 바지락살국 참치야채볶음 청경채무침 도시락김 김치	백미밥 감자양파국 돈모듬장조림 새송이야채볶음 오이지무침 김치	백미밥 시금치된장국 안동찜닭 오이양파무침 마늘쫑지 김치	백미밥 호박맑은국 메추리알떡조림 톳젓국무침 혼합콩조림 김치	백미밥 맑은미역국 떡갈비조림 연근흑임자무침 고추잎지 백김치	백미밥 어묵국 새우살달큰무조림 팝콘만두튀김 된장콩잎지 김치
오전 간식		구운계란, 야쿠르트	보름달빵	화이트시몬	두유	바나나	구운계란, 야쿠르트
오후 간식		샤인머스켓	고구마	수박	멜론	두유	요플레

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단		흑미밥 홍합미역국 돈육불고기 한식잡채 무말랭이무침 김치	흑미밥 얼큰콩나물국 카레소스 메밀전병구이 해초야채무침 김치	흑미밥 우동장국 치즈돈까스 파스타샐러드 오이지 김치	나물비빔밥 (밥/비빔나물) 시금치된장국 계란후라이 소고기약고추장 김치	현미밥 감자양파국 제육볶음 숙주당근무침 된장콩잎지 김치	흑미밥 유부팽이장국 가자미구이 우뭇오이채무침 모듬겉절이 콩자반/김치
저녁 식단		흑미밥 근대맑은국 돈육두루치기 꼬시래기무채무침 알마늘지 김치	흑미밥 계란부추국 해물콩나물찜 우동곤약무침 궁채장아찌 김치	백미밥 들깨무국 동그랑땡난자완스 명엽채견과류볶음 고들빼기지 김치	백미밥 표고맑은국 춘천닭갈비 단호박꿀찜 백무짠지채무침 김치	백미밥 콩가루배추국 토마토스크램블에그 잔멸치볶음 파래김*양념장 김치	백미밥 다시마감자국 두부스테이크 맛살겨자냉채 강낭콩조림 김치
오전 간식		구운계란, 야쿠르트	카스테라	화이트시몬	소보로빵	바나나	구운계란, 야쿠르트
오후 간식		샤인머스켓	고구마	수박	멜론	두유	요플레
구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단		흑미밥 소고기무국 햄스크램블에그 우엉채엿장조림 그린샐러드*드레싱 김치	흑미밥 고추장찌개 돈숙주불고기 도토리묵무침 간장깻잎지 김치	현미밥 맑은버섯국 양념두부조림 견과류멸치볶음 콩나물무침 김치/송편	흑미밥 곤약탕국 돈시래기지짐 고사리나물 부추겉절이 김치		흑미밥 떡국 우렁강된장 볼어묵볶음 양배추숙쌈*쌈장 김치
저녁 식단		백미밥 순두부백탕 메추리알곤약장조림 고사리볶음 물파래무침 김치	백미밥 미역국 한입산적구이 양송이마늘쫑볶음 미나리무생채 김치	백미밥 어묵국 닭가슴살데리조림 해초무침 혼합콩자반 김치	백미밥 바지락살무국 훈제오리야채볶음 브로콜리*초장 반반쌈무 김치	휴무	백미밥 호박새우젓국 들깨돈육볶음 아삭고추된장무침 간장깻잎지 김치
오전 간식		구운계란, 야쿠르트	미니치즈케이크	후레시팡치즈	소프트쁘띠파운드	바나나	구운계란, 야쿠르트
오후 간식		샤인머스켓	고구마	수박	멜론	두유	요플레
구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단		흑미밥 계란파국 생선까스*타르소스 한식잡채 마늘쫑지 김치	흑미밥 맑은미역국 떡갈비*소스 실곤약초무침 양대콩조림 김치	흑미밥 얼큰부대찌개 닭가슴살냉채 톳두부무침 궁채장아찌 김치			
저녁 식단		백미밥 맑은콩나물국 고기완자표고조림 쥐어채고추장볶음 오복지무침 김치	백미밥 콩가루배추국 돈육단호박조림 미역줄기초장무침 고추잎지 김치	흑미밥 유부장국 옛날분홍소세지전 크랜베리잔멸치볶음 무말랭이지 김치			
오전 간식		두유	미니치즈케이크	후레시팡치즈			
오후 간식		샤인머스켓	고구마	수박			

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