

식단표

2026년 09월

사상구노인복지관부설다누림노인주간보호센터

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단			잡곡밥 팽이버섯된장국 고추장불고기 고구마맛탕 참나물무침 김치 (740kcal)	잡곡밥 시래기국 갈치조림 궁중떡볶이 비름나물무침 김치 (720kcal)	잡곡밥 소고기무국 닭볶음탕 오이무침 지리멸치볶음 김치 (740kcal)	잡곡밥 미니우동 카레 새우튀김 김치` (730kcal)	
오전 간식			대추차	생강차	율무차	쌍화차	
오후 간식			과일	영양죽	삶은계란	케익, 과일	
구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단		잡곡밥 돈육김치찌개 적어조림 치커리사과샐러드 새송이버섯볶음 김치 (725kcal)	잡곡밥 어묵탕 떡볶이 수제야채튀김 김치, 단무지 (800kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 닭야채볶음 브로콜리흑임자 샐러드, 진미채무침 김치 (740kcal)	잡곡밥 순살감자탕 양배추쌈 사각어묵볶음 미역줄기무침 김치 (720kcal)	잡곡밥 계란국 마파두부소스 꿔바로우 가지나물 김치 (725kcal)	
오전 간식		율무차	대추차	생강차	율무차	쌍화차	
오후 간식		찐만두	카스타드, 우유	요거트	소고기스프	비스킷, 주스	
구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단		잡곡밥 황태해장국 순살아귀해물찜 오징어부추전 메추리알장조림 김치 (730kcal)	잡곡밥 미역국 소불고기 상추쌈 얼갈이나물무침 김치 (780kcal)	잡곡밥 순두부찌개 고등어조림 연근흑임자샐러드 깻잎순나물 김치 (720kcal)	잡곡밥 미역국 돼지갈비찜 새우냉채무침 콩나물무침 김치 (780kcal)	삼색나물비빔밥 아욱된장국 제육볶음 계란후라이 김치 (750kcal)	
오전 간식		율무차	대추차	생강차	율무차	쌍화차	
오후 간식		떡, 주스	바나나	찰보리빵, 주스	찐옥수수	연양갱, 두유	
구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단		잡곡밥 바지락국 임연수어구이 표고우민찌볶음 애호박나물 김치 (700kcal)	잡곡밥 동태탕 버섯돈불고기 비빔야채만두 꽃맛샐러드 김치 (740kcal)	잡곡밥 소고기탕국 돼지갈비찜 부추전 도라지나물, 고사리나물 김치 (780kcal)			
오전 간식		율무차	대추차	생강차			
오후 간식		꿀약과, 우유	단팥빵, 주스	영양죽			

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단		잡곡밥 감자수제비국 안동찜닭 브로콜리두부무침 새송이버섯볶음 김치 (720kcal)	짜장면 단무지 요구르트 (750kcal)	잡곡밥 애호박고추장찌개 고추잡채, 꽃빵 가자미구이 취나물무치 김치 (720kcal)			
오전 간식		율무차	대추차	생강차			
오후 간식		시리얼, 두유	`마들렌, 우유`	팬케이크, 요구르트			

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