2026년 9월 식단표

일자/요일		01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
점심		잡곡밥 안매운육개장 계란말이 햄감자볶음 배추나물 깍두기	잡곡밥 오징어뭇국 우삼겹굴소스볶음 건곤드레나물 단호박찜 배추김치	잡곡밥 갈비탕 계란장조림 어묵볶음 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 얼갈이맑은국 제육불고기 가지나물 상추, 쌈장 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 고등어구이 표고버섯볶음 깻잎나물 배추김치
칼로리(Kcal)		602	565	555	484	485
오전간식		도너츠,보리차	과채주스	비피더스	요플레	카스타드,보리차
오후간식		한과	카스타드	배	보리과자,둥글레차	삶은달걀,보리차
일자/요일	07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)	12(토)
점심	잡곡밥 된장찌개 오리훈제구이 들기름막국수 부추무침 배추김치	잡곡밥 순대국 너비아니구이 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 명란애호박국 닭갈비 양배추찜,쌈장 고구마순볶음 배추김치	잡곡밥 왕만둣국 두부구이,양념장 잔멸치볶음 당근숙주무침 배추김치	잡곡밥 감자된장국 동태조림 도라지볶음 배추겉절이 나박물김치	오므라이스 우동국물 떡갈비구이 단무지부추무침 양배추샐러드,발사믹 배추김치
칼로리(Kcal)	650	631	479	549	521	661
오전간식	소보로빵,숭늉	머핀	그릭요거트	찹쌀유과	방울토마토	배
오후간식	바나나	토마토	삶은감자,보리차	삶은계란,보리차	미숫가루우유	카스텔라,보리차
일자/요일	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
점심	잡곡밥 콩나물국 고등어조림 참나물무침 죽순볶음 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 연두부찜,양념장 한달메추리알장조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 등갈비찜 탕평채 쪽파무침 배추김치	잡곡밥 사골파국 생선까스,소스 호박볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 북엇국 닭볶음탕 고춧잎무침 김구이 배추김치	잡곡밥 수제비국 오리훈제,머스타드 가지나물 얼갈이겉절이 배추김치
칼로리(Kcal)	494	635	673	527	568	526
오전간식	비피더스	배주스	찐감자,매실차	카스타드,보리차	두유	보리과자
오후간식	물만두	카스테라	토마토	떠먹는요구르트	약과,보리차	바나나
일자/요일	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
점심	잡곡밥 들깨수제비국 동그랑땡전 감자조림 쑥갓무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 찹스테이크 무른병아리콩조림 숙주나물 깍두기	잡곡밥 토란탕 동태전,양념장 우민찌두부조림 마늘장아찌 배추김치	잡곡밥 안매운육개장 계란말이 맛살채소볶음 연근조림 배추김치	삼색나물비빔밥 소고기탕국 오리훈제구이 깻잎나물 양상추샐러드,참깨 배추김치	잡곡밥 어묵탕 참치김치볶음 온두부찜 청경채나물 깍두기
칼로리(Kcal)	683	609	708	645	600	572
오전간식	과채주스	두유	미숫가루	요플레	송편	배숙
오후간식	한과,보리차	바나나	카스타드	찐빔,보리차	식혜	삶은달걀,보리차
일자/요일	28(월)	29(화)	30(수)			
점심	잡곡밥 온도토리묵국 오리불고기 우엉채조림 얼갈이겉절이 나박물김치	잡곡밥 시금치된장국 돈육수육 상추쌈,쌈장 무생채 배추김치	잡곡밥 안매운김칫국 치킨너겟,머스타드 실곤약잡채 마늘장아찌 배추김치			
칼로리(Kcal)	628	555	720			
오전간식	토마토	우유미숫가루	약과,오미자차			
오후간식	한과,보리차	소보로빵	단팥빵,무가당두유			

사회복지법인 육주복지회
동구노인장기요양센터

출처: 충주시어린이사회복지급식관리지원센터