

식단표

2026년 09월

(주)대교뉴이프 주간보호 방문요양센터 대구센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		돼지불고기 잡곡밥 쇠고기무국 숙주나물 마늘쫀지무침 배추김치 (548/25kcal)	훈제오리찜*소스 잡곡밥 버섯미역국 감자채볶음 브로콜리+초고추장 배추김치 (556/28kcal)	함박스테이크 잡곡밥 유부장국 토마토스파게티 피클 배추김치 (578/29kcal)	양념찜닭 잡곡밥 열무된장국 콘샐러드 무생채 배추김치 (567/27kcal)	어묵국수 추가밥 김말이튀김 메추리알샐러드 쌈무 배추김치 (581/24kcal)
저녁 식단		고등어조림 잡곡밥 배추된장국 버섯부침개 무말랭이무침 배추김치 (587/27kcal)	해물동그랑땡 잡곡밥 돈육김치찌개 명엽채볶음 파래자반 열무김치 (598/24kcal)	가자미구이 잡곡밥 청국장찌개 우렁채조림 아삭이고추무침 배추김치 (587/27kcal)	제육볶음 잡곡밥 호박새우젓국 두부찜*양념장 숙주나물 배추김치 (548/27kcal)	닭가슴살조림 잡곡밥 들깨무채국 감자당근볶음 짜사이무침 배추김치 (594/27kcal)
오전 간식		건강차	건강차	건강차	건강차	건강차
오후 간식		비피더스	요플레	요거얌얌	미숫가루	비타민두유-비피더스,요거얌얌
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	닭안심데리야끼볶음 잡곡밥 열무된장국 동부묵김가루무침 양파장아찌 배추김치 (574/26kcal)	뼈없는감자탕 잡곡밥 생선까스*소스 비엔나소시지볶음 그린샐러드 배추김치 (536/29kcal)	순살간장닭조림 잡곡밥 김치국 사각어묵볶음 상추무침 열무김치 (548/21kcal)	콩나물불고기 잡곡밥 버섯된장국 볼어묵조림 단호박샐러드 배추김치 (548/23kcal)	짜장소스 쌀밥 계란파국 돈육땅콩강정 단무지 배추김치 (572/29kcal)	돈육장조림 잡곡밥 순두부찌개 계란찜 무짬지채무침 배추김치 (563/28kcal)
저녁 식단	코다리감자조림 잡곡밥 연두부게살국 도라지채무침 미역초무침 깍두기 (548/28kcal)	간장불고기 잡곡밥 맑은육개장 아삭이고추된장무침 파래자반볶음 깍두기 (594/26kcal)	순대볶음 잡곡밥 콩나물국 미역줄기볶음 감자샐러드 배추김치 (588/28kcal)	시금치동태전 잡곡밥 해물찌개 베이컨호박볶음 마카로니샐러드 배추김치 (569/29kcal)	계란장조림 잡곡밥 아욱된장국 멸치볶음 양념깻잎지 배추김치 (562/25kcal)	닭갈비 잡곡밥 얼갈이된장국 청포묵미나리무침 고사리나물 배추김치 (587/29kcal)
오전 간식	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차
오후 간식	보리과자	요거트	찜고구마(선후도조 사반영)	요거얌얌	비피더스	두유-비피더스,요거 얌얌

구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	떡만두국 잡곡밥 돈육메추리알조림 감자채볶음 김자반 배추김치 (568/27kcal)	설렁탕 잡곡밥 호박야채전 메추리알샐러드 부추겉절이 배추김치 (569/27kcal)	닭갈비 잡곡밥 얼갈이된장국 청포묵미나리무침 고사리나물 배추김치 (587/29kcal)	버섯간장불고기 잡곡밥 들깨미역국 어묵잡채 숙주나물 배추김치 (568/29kcal)	돈육김치볶음 잡곡밥 감자국 두부숙회 양상추샐러드*소스 깍두기 (568/24kcal)	카레소스 쌀밥 팽이장국 치킨가라아케 양상추샐러드 배추김치 (562/28kcal)
저녁 식단	간장불고기 잡곡밥 된장찌개 도라지채볶음 상추겉절이 배추김치 (587/31kcal)	고등어구이 잡곡밥 콩나물해장국 열무나물무침 궁채지절임 배추김치 (562/26kcal)	고추잡채 잡곡밥 게살계란국 마파소스 양파절임 배추김치 (577/24kcal)	순두부찌개 잡곡밥 스모크햄전 호박볶음 양배추초무침 배추김치 (561/23kcal)	임연수조림 잡곡밥 고추장찌개 미니버섯볶음 김자반 배추김치 (596/28kcal)	메추리알장조림 잡곡밥 콩나물국 사각어묵볶음 고구마샐러드 배추김치 (562/28kcal)
오전 간식	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차
오후 간식	쌀과자	비피더스	요거얌얌	요플레	요구르트	요거얌
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	순살찜닭 잡곡밥 무채국 두부조림 도라지채무침 배추김치 (549/25kcal)	카레소스 백미밥 유부장국 돈까스 해초곤약면무침 배추김치 (585/27kcal)	넙적떡갈비 잡곡밥 들깨조랭이떡국 콩조림 오이지무침 배추김치 (568/24kcal)	버섯불고기 잡곡밥 소고기탕국 오색산적 숙주나물 배추김치 (562/27kcal)		닭가슴살조림 잡곡밥 맑은콩나물국 고사리나물 무생채 배추김치 (588/29kcal)
저녁 식단	동그랑땡구이 잡곡밥 들깨수제비 연두부*초간장 땅콩조림 배추김치 (545/24kcal)	삼치무조림 잡곡밥 버섯미역국 파프리카알마늘볶음 부추야채무침 배추김치 (568/27kcal)	오리파프리카볶음 잡곡밥 호박고추장찌개 연근조림 쌈무 배추김치 (539/27kcal)	멘츠가스*소스 잡곡밥 계란파국 메밀면간장국수 마늘장아찌 배추김치 (562/27kcal)		새우볶음밥 두부김치국 계란찜 마카로니샐러드 단무지 배추김치 (577/27kcal)
오전 간식	건강차	건강차	건강차	건강차		건강차
오후 간식	엔요	보리과자	요플레	두유-비피더스,요거 얌얌		저당요구르트
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	숙주돈불고기 잡곡밥 미역국 한식잡채 그린야채샐러드 배추김치 (549/25kcal)	임연수구이 잡곡밥 배추된장국 청포묵김가루무침 절임깻잎지 배추김치 (549/28kcal)	콩비지찌개 잡곡밥 베이컨감자채볶음 부추전&양념장 참나물무침 배추김치 (569/27kcal)			
저녁 식단	코다리무조림 잡곡밥 물만두국 감자채볶음 무말랭이무침 배추김치 (574/27kcal)	닭가슴살장조림 잡곡밥 어묵국 오복지무침 치커리들깨소스무침 배추김치 (581/27kcal)	후르츠탕수육 잡곡밥 호박수제비국 물만두&양념장 상추겉절이 배추김치 (568/24kcal)			
오전 간식	건강차	건강차	건강차			
오후 간식	엔요	보리과자	비피더스			

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

※ *영양사 면허번호102937 이경진