

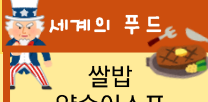


청운주간보호센터

2026년 9월 중식표

영양사 : 권민정 (권민정)



월	화	수	목	금	토
	 1 루피니빈콩밥 꽃게된장찌개 오삼불고기 케일, 양배추숙쌈/ 양념장 새송이조림 배추김치 제철과일	2 보리밥 미역국 가자미찜 명엽채볶음 아삭이고추무침 배추김치 감자샌드위치&차	3 현미밥 콩나물국 쇠고기부추볶음 메추리알 꽃맛살샐러드 미역줄기볶음 오징어젓갈/배추김치 망고요거트&과자	정성 가득 행복 열무보리비빔밥/ 홍합탕 우렁강된장 칠리오일물만두 시래기나물 백김치 찐고구마&차	5 잡곡밥 된장찌개 돼지두루치기 해파리냉채 고춧잎무침 배추김치 제철과일
7 현미밥 들깨시락국 코다리콩나물찜 꽃맛살샐러드 무생채 백김치 단킨도너츠&두유	8  8 보리밥 어묵국 돼지수육 알배추/수제쌈장 참나물꼬막무침 배추김치 삶은달걀&차	9 강황밥 일본식스프카레 새우튀김*칠리소스 양상추샐러드* 오리엔탈소스 배추김치 제철과일	10 병아리콩밥 백팜빵국 목은지닭찜 가지나물 근대나물 김구이 배추김치 호밀빵&샐러드	한입 가득 행복 차조밥 청국장찌개 동태감자조림 배추찜/유자소스 노각무침 배추김치 찐감자&차	12 잡곡밥 복쌈국 대패삼겹살주먹음 브로콜리흑임자 샐러드 가지무침 배추김치 바나나&요플레
14  14 녹두밥 맑은대구지리탕 제육볶음 멸치고추장볶음 박나물 배추김치 찐단호박&차	15 렌틸콩밥 미소된장국 피에프창치킨 레터스랩/칠리소스 어묵볶음 배추김치 제철과일	16 루피니빈콩밥 된장찌개 아귀알탕찜 참나물유부무침 톳두부무침 건파래자반볶음 백김치 에그샌드위치&두유	 세계의 푸드 쌀밥 양송이소프 미국식스테이크 매쉬드포테이토 멕시칸샐러드 배추김치 새우카초산도&차	 생신 잔치 수수밥 양지미역국 동인동찜갈비 한식잡채 아욱나물 배추김치 과일&케이크	19 잡곡밥 들깨수제비 간장찜닭 콩나물무침 애호박새우볶음 배추김치 맛밤&두유
21 보리밥 추어탕 오징어미나리무침 도토리묵/양념장 콩나물무침 배추김치 제철과일	22  22 수수밥 차돌육개장 피망잡채 꽃빵 표고마늘종볶음 배추김치 찐고구마&차	23 현미밥½ 나주곰탕*소면 모듬전3종 부추겉절이 단호박범벅 다시마부각 배추김치 홍삼절편	24 추석 연휴		25 추석
			 추석		 행복넘치는 한가위
28  28 수수밥 쇠고기뭇국 에그스크램블 연근새우강튀김 청경채찜 배추김치 찐감자&차	29 현미밥 매생이국 주꾸미볶음 콩나물, 쌈무채, 깻잎/ 마요네즈 배추김치 블루베리요거트&과자	30 차조밥 순두부달걀국 가자미튀김 치커리치즈유자청 무침 고춧잎무침 무말랭이무침 배추김치 제철과일			

쌀:국내산/ 현미:국내산/ 찹쌀:국내산/ 흑미:국내산/배추김치(배추:국산,고춧가루:국산)/ 백김치(배추:국산),단배추겉절이(단배추:국내산, 고춧가루: 국내산)/ 두부(대두:외국산/ 순두부(대두: 외국산)/ 연두부(대두:외국산)/ 콩비지(대두:중국산)/ 쇠고기: 호주산/ 백립(미국산)/ 우사태(국내산)/ 돼지고기: 국산/ 돈삼겹(네덜란드산)/ 닭고기:국내산/ 오리고기:국산/ 훈제오리(오리:국내산)/ 고등어:국내산/ 낙지:태국산/ 오징어:외국산인도네시아산/ 술방울오징어:중국산/ 오징어젓갈(오징어: 중국산)/ 주꾸미:베트남산/ 동태:러시아/ 코다리(명태:러시아산)/ 갈치:세네갈산/ 아귀: 중국산/ 다랑어(참치):원양산/ 주꾸미:베트남산/ 전복:국내산/ 꽃게: 중국산/ 소세지(계육:국산)/ 햄(계육:국내산, 돈육: 국내산)/ 부대찌개 모듬햄(돈육:국산)/ 콩국(대두:외국산)/ 동그랑땡(돈육:외국산, 두부(대두:외국산)/ 베이컨(돈육:외국산)/ 모듬해물: 중국산/ 함박스테이크(우육:호주산,뉴질랜드산)/ 떡갈비(돈육:외국산,국산,우육:호주산,국산)/ 핫도그소시지(돈육:국산)/ 쇠고기스테이크(우육: 호주산)/ 치킨텐더(계육:국내산)/ 찜갈비(돈육:국내산)/ 추어탕(미꾸라지:국산)/ 명엽채(명태:중국산)

※ 식단은 재료 수급에 따라 변동될 수 있습니다.



월	화	수	목	금
	1	2	3	4
	잡곡밥 애호박고추장찌개 두부조림 브로콜리베이컨볶음 숙음열무겉절이 배추김치	잡곡밥 유부김치국 훈제오리야채볶음/ 머스타드 감자양념조림 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 들깨묵국 고등어김치찌 숙주김무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 돼지찌개 떡갈비 고구마줄기볶음 그린샐러드/ 오리엔탈소스 배추김치
7	8	9	10	11
잡곡밥 애호박새우젓국 오리주물럭 마늘버섯볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 오징어볶음 야채스틱/ 수제쌈장 우엉조림 배추김치	잡곡밥 콩나물국 임연수구이 견과류만둣국조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 경상도식쇠고기국 온두부 단배추겉절이 우거지된장지짐 볶은김치	잡곡밥 버섯만두전골 새우달걀찜 고사리나물 부추무침 배추김치
14	15	16	17	18
잡곡밥 참치김치찌개 메추리알장조림 동그랑땡 파프리카버섯볶음 배추김치	잡곡밥 달걀국 가자미찜/양념장 단배추나물 무청시래기나물 배추김치	잡곡밥 다시마감자국 돈민지두부조림 오이나물 고구마순돌깨볶음 배추김치	잡곡밥 다슬기탕 훈제오리냉채 도라지나물 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 두부된장국 돼지두루치기 미역줄기볶음 무생채 배추김치
21	22	23	24 추석 연휴	25 추석
잡곡밥 돈육고추장찌개 쇠불고기 가지볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 맑은순두부탕 달걀말이 우엉조림 미역초무침 배추김치	잡곡밥 배추샤브국 고등어고구마줄기조림 근대나물 치커리사과무침 배추김치		
28	29	30		
잡곡밥 홍합미역국 두부구이/양념장 오이무침 도라지초무침 배추김치	잡곡밥 만둣국 닭들깨볶음 멸치고추장볶음 브로콜리숙회/초장 배추김치	잡곡밥 재첩국 쇠고기청경채볶음 미역줄기볶음 야채스틱/수제쌈장 배추김치		

쌀:국내산/ 현미:국내산/ 찰쌀:국내산/ 흑미:국내산/배추김치(배추:국산,고춧가루:국산)/ 백김치(배추:국산),단배추겉절이(단배추:국내산, 고춧가루: 국내산)/ 두부(대두:외국산/ 순두부(대두: 외국산)/ 연두부(대두:외국산)/ 콩비지(대두:중국산)/ 쇠고기: 호주산/ 백립(미국산)/ 우사태(국내산)/ 돼지고기: 국내산/ 돈삼겹(네덜란드산)/ 닭고기:국내산/ 오리고기:국산/ 훈제오리(오리:국내산)/ 고등어:국내산/ 낙지:태국산/ 오징어:외국산,인도네시아산/ 솔방울오징어:중국산/ 오징어젓갈(오징어: 중국산)/ 주꾸미:베트남산/ 동태:러시아/ 코다리(명태:러시아산)/ 갈치:세네갈산/ 아귀: 중국산/ 다랑어(참치):원양산/ 주꾸미:베트남산/ 전복:국내산/ 꽃게: 중국산/ 소세지(계육:국산)/ 햄(계육:국내산, 돈육: 국내산)/ 부대찌개 모듬햄(돈육:국산)/ 콩국(대두:외국산)/ 동그랑땡(돈육:외국산, 두부(대두:외국산)/ 베이컨(돈육:외국산)/ 모듬해물: 중국산/ 함박스테이크(우육:호주산,뉴질랜드산)/ 떡갈비(돈육:외국산,국산,우육:호주산,국산)/ 핫도그소시지(돈육:국산)/ 쇠고기스테이크(우육: 호주산)/ 치킨텐더(계육:국내산)/ 찜갈비(돈육:국내산)/ 추어탕(미꾸라지:국산)/ 명엽채(명태:중국산)

※ 식단은 재료 수급에 따라 변동될 수 있습니다.

