

식단표

2026년 09월

제물포구립치매전담형주간보호센터(건강마실터)

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)
점심 식단		백미밥 미역국 로제찜닭 새송이버섯볶음 미역오이무침 포기김치 750	잡곡밥 콩비지찌개 돈육청경채볶음 꽃맛샐러드 미나리무생채 포기김치 750	백미밥 콩가루배춧국 깻잎닭갈비 베이컨숙주볶음 치커리사과무침 포기김치 750	잡곡밥 청국장찌개 오삼불고기 컬리플라워맛살볶음 제철나물 포기김치 750
오전 간식		녹차	보리차	등글레차	결명자차
오후 간식		찐감자 +떠먹는요플레	곡물그대로(딸기) +검은콩두유	과일	미니소보로빵 +오렌지쥬스
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)
점심 식단	잡곡밥 건새우아욱국 봉추찜닭 잡채어묵콩나물찜 유자청무생채 포기김치 750	백미밥 소고기미역국 숯불양념돈불고기 오징어부추전 토마토오이무침 포기김치 750	잡곡밥 청국장찌개 돈육해물단호박찜 맛살느타리버섯볶음 치커리토마토겉절이 포기김치 750	백미밥 시금치된장국 닭갈비 탕평채 미역오이초무침 포기김치 750	잡곡밥 참치추어탕 돈육쪽찜 가지나물 모듬샐러드&드레싱S 포기김치 750
오전 간식	녹차	보리차	등글레차	결명자차	녹차
오후 간식	잼있는사과쿠키 +마시는비피더스	찐감자 +애플요거트워터	땅콩미니샌드 +딸기썩썩	과일	곡물그대로21곡 +요플레
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)
점심 식단	잡곡밥 시금치콩나물국 닭살데리조림 브로콜리흑임자무침 맛살숙주무침 포기김치 750	백미밥 짬뽕국 돈육피망볶음 잡채어묵조림 그린샐러드&드레싱S 포기김치 750	잡곡밥 사골우거지국 단호박찜닭 중화가지볶음 부추콩나물무침 포기김치 750	백미밥 순두부찌개 돈육숙주볶음 오징어느타리초무침 얼갈이겉절이 포기김치 750	
오전 간식	보리차	등글레차	결명자차	녹차	보리차
오후 간식	마들렌 +떠먹는요플레	찐감자 +파스퇴르유산균음료	꿀호떡 +두유	과일	
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)
점심 식단	잡곡밥 건새우아욱국 로제찜닭 탕평채 브로콜리흑임자무침 포기김치 750	백미밥 짬뽕국 돈육춘장볶음 단호박꿀조림 치커리유자청무침 포기김치 750	잡곡밥 청국장찌개 시래기찜닭 느타리호박볶음 그린샐러드&드레싱S 포기김치 750	추석	추석
오전 간식	등글레차	결명자차	녹차		
오후 간식	참쌀유과 +비타민두유	찐감자 +포도썩썩	겉걸이지츠스틱 +고마워감귤C음료		

구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)		
점심 식단	잡곡밥 우렁된장찌개 돈육표고버섯볶음 크래미숙주무침 부추오이무침 포기김치 750	백미밥 바지락순두부찌개 짜장짬뽕 맛살브로콜리볶음 배추된장나물 포기김치 750	잡곡밥 얼무된장국 돈육해물콩나물찜 새송이감자조림 치커리유채청무침 포기김치 750		
오전 간식	결명자차	녹차	보리차		
오후 간식	미니소보로빵 +오렌지주스	찐감자 +올바른유산균음료	카스타드 +과수원청포도		

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

※ 원산지 표시 : 쌀(밥) - 국내산 / 쌀(죽) - 국내산 / 흑미, 현미, 찰쌀 - 국내산 / 콩비지 - 외국산 / 두부, 순두부 - 외국산 / 콩가루 - 외국산 / 포기김치 - 배추:중국산,고춧가루:중국산 / 백김치 - 배추:중국산 / 얼갈이겉절이 - 얼갈이:국내산,고춧가루:중국산 / 배추겉절이 - 배추:국내산,고춧가루:중국산 / 봄동겉절이 - 봄동:국내산,고춧가루:중국산 / 고춧가루: 중국산,돈육(수육) - 미국산,프랑스산 / 돈육(국, 탕, 볶음, 찜, 조림) - 국내산 / 우육(국, 탕, 볶음, 찜, 조림) - 호주산,뉴질랜드산 / 계육(볶음, 찜, 조림) - 브라질산 / 계육(탕, 국, 볶음) - 국내산 / 오리고기(볶음) - 국내산 / 훈제오리 - 중국산, 국내산

고등어 - 국내산 / 명태, 동태, 코다리 - 러시아산 / 대구 - 원양산 / 갈치 - 모로코산, 수입산 / 조기 - 중국산 / 오징어 - 페루산 / 해물모듬 - 오징어 : 외국산 / 진미채 - 페루산 / 오징어젓갈 - 중국산

※ ◆ 위 식단은 식재료 수급에 따라 일부 변경될 수 있습니다.