

# 식단표

2026년 09월

가가호호주간보호센터

| 구분       |                                                                    |                                                                | 화(09.01)                                                         | 수(09.02)                                                         | 목(09.03)                                                              | 금(09.04)                                                         | 토(09.05)                                                         |
|----------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 |                                                                    |                                                                | 백미밥<br>조갯살맑은국<br>비엔나케첩조림<br>잔멸치볶음<br>토란대들깨나물<br>깍두기<br>(623kcal) | 백미밥<br>숙주맑은국<br>두부구이<br>참치김치볶음<br>부추양파무침<br>깍두기<br>(552kcal)     | 백미밥<br>북어미역국<br>돈육메추리알장<br>조림<br>맛살겨자냉채<br>고사리볶음<br>배추김치<br>(597kcal) | 백미밥<br>어묵국<br>채소달걀말이<br>우엉채조림<br>느타리버섯볶음<br>배추김치<br>(635kcal)    | 백미밥1/2<br>김가루떡국<br>너비아니구이<br>잔멸치볶음<br>열무나물<br>배추김치<br>(484kcal)  |
| 점심<br>식단 |                                                                    |                                                                | 수수밥<br>소고기미역국<br>불고기볶음<br>한식잡채<br>건취나물무침<br>열무김치<br>(498kcal)    | 카레라이스<br>미소장국<br>치킨너겟*머스타드<br>과일샐러드<br>참나물무침<br>깍두기<br>(807kcal) | 흑미밥<br>우거지해장국<br>해물완자전<br>도토리묵무침<br>애호박나물<br>배추김치<br>(593kcal)        | 현미밥<br>근대된장국<br>돼지고기푹찐<br>고구마범벅<br>시금치나물<br>배추김치<br>(681kcal)    | 차조밥<br>청국장찌개<br>고등어구이<br>탕평채<br>아욱나물무침<br>배추김치<br>(595kcal)      |
| 저녁<br>식단 |                                                                    |                                                                | 현미밥<br>아욱된장국<br>돼지고기수육*새우젓<br>오이무침<br>고구마순나물<br>깍두기<br>(508kcal) | 차조밥<br>소고기뭇국<br>오징어볶음<br>새송이버섯조림<br>호박잎나물<br>배추김치<br>(558kcal)   | 수수밥<br>만둣국<br>차돌박이숙주볶음<br>두부숙갓무침<br>무생채<br>배추김치<br>(822kcal)          | 보리밥<br>사골곰탕<br>동태살찜<br>천사채샐러드<br>비름나물무침<br>배추김치<br>(452kcal)     | 흑미밥<br>건홍합맑은국<br>오리불고기<br>상추겉절이<br>가지볶음<br>배추김치<br>(648kcal)     |
| 오전<br>간식 |                                                                    |                                                                | 호박죽                                                              | 흑임자죽                                                             | 흑임자죽                                                                  | 옥수수스프                                                            |                                                                  |
| 오후<br>간식 |                                                                    |                                                                | 케익, 음료, 스낵,<br>꿀, 떡                                              | 바나나                                                              | 롤케익                                                                   | 아이스크림                                                            |                                                                  |
| 구분       | 일(09.06)                                                           | 월(09.07)                                                       | 화(09.08)                                                         | 수(09.09)                                                         | 목(09.10)                                                              | 금(09.11)                                                         | 토(09.12)                                                         |
| 아침<br>식단 | 백미밥<br>누룽지탕<br>가자미양념찜<br>브로콜리숙회*초장<br>깻잎나물<br>배추김치<br>(589kcal)    | 백미밥<br>순두부백탕<br>미트볼구이<br>도라지무침<br>숙주나물<br>배추김치<br>(369kcal)    | 백미밥<br>애호박새우젓국<br>스크램블에그<br>연근조림<br>시금치나물<br>배추김치<br>(521kcal)   | 백미밥<br>시래기된장국<br>마파두부<br>알감자조림<br>가지나물<br>배추김치<br>(654kcal)      | 백미밥<br>북엇국<br>소고기장조림<br>팽이버섯파프리카볶음<br>청경채나물<br>배추김치<br>(561kcal)      | 백미밥<br>감자양파국<br>치즈달걀말이<br>연두부*양념장<br>부추양파무침<br>배추김치<br>(617kcal) | 백미밥<br>소고기뭇국<br>비엔나채소볶음<br>브로콜리참깨무침<br>열무나물<br>배추김치<br>(649kcal) |
| 점심<br>식단 | 김치볶음밥<br>팽이된장국<br>물만두*양념장<br>마카로니콘샐러드<br>건파래자반<br>깍두기<br>(705kcal) | 보리밥<br>육개장<br>삼치엿장조림<br>메밀전병<br>양배추볶음<br>배추김치<br>(888kcal)     | 흑미밥<br>아욱된장국<br>소고기채소볶음<br>어묵조림<br>고구마순나물<br>깍두기<br>(646kcal)    | 짜장밥<br>달걀찜국<br>탕수육*소스<br>단무지채무침<br>건취나물무침<br>배추김치<br>(758kcal)   | 차조밥<br>호박잎된장국<br>돼지고기수육<br>상추쌈*쌈장<br>아삭이고추무침<br>배추김치<br>(573kcal)     | 수수밥<br>근대된장국<br>닭볶음탕<br>궁채나물<br>참나물무침<br>배추김치<br>(506kcal)       | 보리밥<br>수제비국<br>고등어시래기조림<br>어항가지볶음<br>아욱나물무침<br>깍두기<br>(767kcal)  |
| 저녁<br>식단 | 현미밥<br>들깨무쌈국<br>돈육간장불고기<br>감자조림<br>치커리사과무침<br>배추김치<br>(590kcal)    | 차조밥<br>바지락미역국<br>닭볶음탕<br>표고버섯볶음<br>참나물겉절이<br>배추김치<br>(542kcal) | 수수밥<br>유부맑은국<br>코다리양념찜<br>고추잡채*꽃빵<br>깍둑오이무침<br>열무김치<br>(892kcal) | 보리밥<br>들깨배춧국<br>닭갈비<br>청포묵무침<br>비름나물<br>깍두기<br>(536kcal)         | 흑미밥<br>김치콩나물국<br>삼치구이<br>단호박샐러드<br>숙갓나물<br>깍두기<br>(568kcal)           | 현미밥<br>새우살미역국<br>오삼불고기<br>우엉채조림<br>김구이<br>배추김치<br>(568kcal)      | 차조밥<br>청국장찌개<br>돈맥적구이<br>느타리버섯볶음<br>고춧잎나물<br>깍두기<br>(639kcal)    |

| 구분       | 일(09.13)                                                             | 월(09.14)                                                        | 화(09.15)                                                          | 수(09.16)                                                         | 목(09.17)                                                          | 금(09.18)                                                      | 토(09.19)                                                               |
|----------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 | 백미밥<br>누룽지탕<br>두부데리야끼조림<br>콩나물무침<br>건취나물볶음<br>배추김치<br>(565kcal)      | 백미밥<br>시금치된장국<br>채소달걀찜<br>어묵볶음<br>고구마순나물<br>배추김치<br>(558kcal)   | 백미밥<br>아욱된장국<br>소고기채소볶음<br>우영채볶음<br>청경채나물<br>배추김치<br>(603kcal)    | 백미밥<br>콩비지백탕<br>스크램블에그<br>잔멸치건과볶음<br>양배추나물<br>깍두기<br>(566kcal)   | 백미밥<br>열무된장국<br>닭살고구마조림<br>브로콜리마늘볶음<br>양념깻잎지<br>배추김치<br>(543kcal) | 백미밥<br>들깨무침국<br>가자미구이<br>감자채볶음<br>비름나물무침<br>배추김치<br>(586kcal) | 백미밥<br>바지락살맑은국<br>돼지고기장조림<br>새송이버섯볶음<br>토란대나물<br>배추김치<br>(581kcal)     |
| 점심<br>식단 | 흑미밥<br>육개장<br>동태전*양념장<br>천사채샐러드<br>오이나물<br>깍두기<br>(692kcal)          | 현미밥<br>참치김치찌개<br>돈육굴소스볶음<br>도토리묵무침<br>감자채볶음<br>깍두기<br>(599kcal) | 버섯영양밥*양념장<br>콩나물국<br>동그랑땡전<br>참나물무침<br>도라지볶음<br>배추김치<br>(537kcal) | 수수밥<br>미역국<br>돼지고기폭찹<br>옥수수전<br>시금치나물<br>배추김치<br>(738kcal)       | 보리밥<br>순두부찌개<br>삼치카레구이<br>청포묵무침<br>건취나물찜무침<br>깍두기<br>(526kcal)    | 흑미밥<br>근대된장국<br>돈육채소볶음<br>콩나물무침<br>상추겉절이<br>배추김치<br>(560kcal) | 현미밥<br>달걀팻국<br>소불고기<br>연근개소스무침<br>청경채나물<br>깍두기<br>(635kcal)            |
| 저녁<br>식단 | 수수밥<br>홍합살맑은국<br>소불고기<br>파리고추잔멸치<br>볶음<br>양념깻잎지<br>배추김치<br>(651kcal) | 보리밥<br>닭곰탕<br>임연수구이<br>표고버섯볶음<br>썩갓나물<br>깍두기<br>(544kcal)       | 흑미밥<br>복엇국<br>안동찜닭<br>가지볶음<br>비름나물<br>배추김치<br>(637kcal)           | 현미밥<br>호박고추장찌개<br>차돌박이숙주볶음<br>감자조림<br>고사리나물<br>배추김치<br>(737kcal) | 차조밥<br>달걀팻국<br>너비아니구이<br>느타리버섯볶음<br>건파래자반<br>배추김치<br>(606kcal)    | 수수밥<br>소고기당면국<br>오징어볶음<br>썩갓두부무침<br>오이나물<br>배추김치<br>(574kcal) | 보리밥<br>미소장국<br>훈제오리*머스타드<br>궁채나물<br>부추양파무침<br>배추김치<br>(459kcal)        |
| 구분       | 일(09.20)                                                             | 월(09.21)                                                        | 화(09.22)                                                          | 수(09.23)                                                         | 목(09.24)                                                          | 금(09.25)                                                      | 토(09.26)                                                               |
| 아침<br>식단 | 백미밥<br>누룽지탕<br>미트볼조림<br>브로콜리피망볶음<br>잔멸치볶음<br>열무김치<br>(570kcal)       | 백미밥<br>복엇국<br>채소달걀찜<br>애호박나물<br>김구이<br>배추김치<br>(506kcal)        | 백미밥<br>어묵국<br>돈채피망볶음<br>도라지볶음<br>아욱나물무침<br>배추김치<br>(624kcal)      | 백미밥<br>토란국<br>치즈달걀말이<br>잔멸치볶음<br>비름나물<br>배추김치<br>(606kcal)       | 백미밥<br>소고기뭇국<br>임연수구이<br>느타리버섯볶음<br>건파래자반<br>배추김치<br>(587kcal)    | 백미밥<br>배추된장국<br>닭살굴소스볶음<br>잔멸치볶음<br>시금치나물<br>깍두기<br>(533kcal) | 백미밥<br>달걀팻국<br>미트볼케첩조림<br>새우살브로콜리<br>볶음<br>표고버섯나물<br>배추김치<br>(565kcal) |
| 점심<br>식단 | 차조밥1/2<br>들깨갈국수<br>해물김치전<br>맛살겨자냉채<br>참나물무침<br>깍두기<br>(750kcal)      | 수수밥<br>부대찌개<br>코다리찜<br>우영채조림<br>고구마순나물<br>배추김치<br>(669kcal)     | 보리밥<br>버섯맑은국<br>해물찜<br>콘샐러드<br>간장깻잎지<br>배추김치<br>(545kcal)         | 흑미밥<br>유부맑은국<br>돈까스*소스<br>양상추샐러드<br>오이무침<br>깍두기<br>(682kcal)     | 현미밥<br>콩나물국<br>안동찜닭<br>사각어묵볶음<br>참나물무침<br>배추김치<br>(648kcal)       | 차조밥<br>두부탕국<br>소갈비찜<br>한식잡채<br>애호박볶음<br>배추김치<br>(697kcal)     | 수수밥1/2<br>잔치국수<br>훈제오리*머스타드<br>연근땅콩조림<br>치커리겉절이<br>배추김치<br>(564kcal)   |
| 저녁<br>식단 | 흑미밥<br>소고기미역국<br>고등어구이<br>건취나물무침<br>고사리볶음<br>배추김치<br>(609kcal)       | 현미밥<br>썩갓된장국<br>닭갈비<br>비빔막국수<br>미역줄기볶음<br>깍두기<br>(678kcal)      | 차조밥<br>된장찌개<br>너비아니구이<br>청포묵무침<br>숙주나물<br>깍두기<br>(612kcal)        | 수수밥<br>시래기된장국<br>닭볶음탕<br>궁채나물<br>가지볶음<br>배추김치<br>(555kcal)       | 보리밥<br>청국장찌개<br>돼지고기맥적구이<br>연근조림<br>부추양파무침<br>배추김치<br>(637kcal)   | 흑미밥<br>들기름미역국<br>주꾸미볶음<br>쌈무<br>깻잎순나물<br>배추김치<br>(482kcal)    | 현미밥<br>김치찌개<br>동태전*양념장<br>오이맛살무침<br>토란대들깨나물<br>깍두기<br>(568kcal)        |

| 구분       | 일(09.27)                                                      | 월(09.28)                                                          | 화(09.29)                                                        | 수(09.30)                                                             |  |  |  |
|----------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 아침<br>식단 | 백미밥<br>누룽지탕<br>가자미양념찜<br>감자채 볶음<br>썩갠나물<br>배추김치<br>(569kcal)  | 백미밥<br>썩갠어묵국<br>닭살채소볶음<br>우엉채조림<br>고구마순나물<br>배추김치<br>(526kcal)    | 백미밥<br>감자양파국<br>떡갈비구이<br>파리고추멸치볶음<br>고사리나물<br>배추김치<br>(643kcal) | 백미밥<br>순두부백탕<br>소고기장조림<br>연근흑임자소스<br>무침<br>오이나물<br>배추김치<br>(583kcal) |  |  |  |
| 점심<br>식단 | 보리밥<br>순두부찌개<br>스크램블에그<br>김구이<br>청경채나물<br>깍두기<br>(502kcal)    | 흑미밥<br>열무된장국<br>소고기당면볶음<br>상추겉절이<br>숙주나물<br>배추김치<br>(526kcal)     | 현미밥<br>고추장찌개<br>오리주물럭<br>참나물무침<br>무생채<br>배추김치<br>(541kcal)      | 차조밥<br>돈육김치찌개<br>채소달걀찜<br>버섯파프리카볶음<br>고춧잎나물<br>깍두기<br>(544kcal)      |  |  |  |
| 저녁<br>식단 | 차조밥<br>아욱된장국<br>제육볶음<br>양배추찜*쌈장<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(616kcal) | 수수밥<br>다시마무채국<br>코다리엇장조림<br>느타리버섯볶음<br>시금치나물<br>배추김치<br>(602kcal) | 보리밥<br>북어미역국<br>돈목살양파볶음<br>가지나물<br>치커치사과무침<br>배추김치<br>(578kcal) | 흑미밥<br>근대된장국<br>오징어볶음<br>무른병아리콩자<br>반<br>아욱나물무침<br>배추김치<br>(551kcal) |  |  |  |

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