

식단표

2026년 09월

(주)행복나눔주간돌봄센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		백미밥/흰죽 얼갈이된장국 제육볶음 가지양념장무침 새송이볶음 김치 (604kcal)	백미밥/흰죽 콩나물김치국 삼치무우조림 애호박볶음 오이무침 김치 (606kcal)	백미밥/흰죽 소고기미역국 닭볶음탕 숙주무침 얼갈이겉절이 김치 (609kcal)	백미밥/흰죽 배추된장국 오삼불고기 양상추샐러드 숙주무침 김치 (611kcal)	백미밥/흰죽 닭곰탕 임연수구이 오이채나물 상추겉절이 김치 (607kcal)
저녁 식단		백미밥/야채죽 호박새우젓국 임연수구이 감자간장조림 오이짬아치무침 김치 (600kcal)	백미밥/야채죽 계란순두부국 훈제오리양배추볶음 콩나물무침 도라지볶음 김치 (600kcal)	백미밥/야채죽 감자양파국 간장불고기 도라지오이무침 연근조림 김치 (590kcal)	백미밥/야채죽 시금치된장국 돈메알장조림 청경채무침 표고버섯조림 김치 (603kcal)	백미밥/야채죽 콩비지찌개 삼치무우조림 시래기된장무침 무우나물 김치 (596kcal)
오전 간식		비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스
오후 간식		요플레	바나나/베지밀	쥬얼자	카스타드/베지밀	망고푸딩
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	백미밥/흰죽 소고기육개장국 삼치무우간장조림 부추전 열무무침 김치 (602kcal)	백미밥/흰죽 부대찌개 돈육메추리알장조림 어묵볶음 들깨고사리볶음 김치 (600kcal)	백미밥/흰죽 하이라이스 북어계란파국 탕수육/소스 오이양파무침 김치 (607kcal)	백미밥/흰죽 얼갈이된장국 수육/새우젓 상추쌈/쌈장 애호박양파볶음 김치 (601kcal)	백미밥/흰죽 근대된장국 닭도리탕 궁채들깨볶음 참나물무침 김치 (606kcal)	백미밥/흰죽 감자수제비국 간장불고기 가지튀김/소스 얼갈이겉절이 김치 (604kcal)
저녁 식단	백미밥/야채죽 바지락미역국 닭볶음탕 표고버섯볶음 오이양파무침 김치 (599kcal)	백미밥/야채죽 아욱된장국 코다리양념조림 토란대나물무침 잡채 김치 (589kcal)	백미밥/야채죽 들깨버섯국 닭간장조림 청포묵무침 양배추찜/쌈장 김치 (588kcal)	백미밥/ 콩나물김치국 적어구이 숙갓두부무침 새송이버섯볶음 김치 (597kcal)	백미밥/야채죽 건새우두부무우국 오삼불고기 우영조림 부추오이무침 김치 (591kcal)	백미밥/야채죽 두부청국장찌개 돈사태찜 느타리버섯볶음 마늘쫄조림 김치 (593kcal)
오전 간식	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스
오후 간식	카스타드/베지밀	황도	요플레	쥬얼자	왕만두/식혜	바나나/베지밀

구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	백미밥/흰죽 참치김치찌개 돈육굴소스볶음 썩갠도토리묵무침 깻잎순나물무침 김치 (590kcal)	백미밥/흰죽 해물짬뽕국 코다리무우조림 참나물무침 숙주무침 김치 (607kcal)	백미밥/흰죽 들깨미역국 돈육꼭창 오징어부추전 오이무침 김치 (599kcal)	백미밥/흰죽 계란순두부국 닭볶음탕 청포묵무침 양념깻잎지 김치 (597kcal)	백미밥/흰죽 소고기미역국 돈육바베큐소스볶음 한식잡채 단호박샐러드 김치 (598kcal)	백미밥/흰죽 참치김치찌개 가자미구이 연근흑임자소스무침 부추양파무침 김치 (601kcal)
저녁 식단	백미밥/야채죽 닭곰탕 임연수구이 표고버섯조림 도라지볶음 김치 (598kcal)	백미밥/야채죽 두부청국장국 안동찜닭 가지볶음 콩나물무침 김치 (588kcal)	백미밥/야채죽 호박새우젓고추장찌 개 브로콜리볶음 감자채볶음 고구마순나물 김치 (595kcal)	백미밥/야채죽 콩가루배추국 삼치무우조림 느타리버섯무침 건파래볶음 김치 (599kcal)	백미밥/야채죽 배추된장국 오삼불고기 썩갠나물 오이채나물무침 김치 (592kcal)	백미밥/야채죽 들깨미역국 계란말이 두부양념조림 고사리볶음 김치 (596kcal)
오전 간식	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스
오후 간식	망고푸딩	바람떡/증편/바나나	요플레	찐감자	팔죽	카스타드/베지밀
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	백미밥/흰죽 소고기우거지해장국 코다리무우조림 우영조림 숙주오이무침 김치 (598kcal)	백미밥/흰죽 계란순두부국 제육볶음 과일양상추샐러드 미역줄기볶음 김치 (600kcal)	백미밥/흰죽 얼갈이된장국 갈치무우조림 오이양파무침 콩나물무침 김치 (599kcal)	백미밥/흰죽 얼갈이된장국 돼지갈비찜 김치전 쪽파무우생채 김치 (597kcal)		백미밥/흰죽 소고기무국 간장불고기 연근조림 고사리볶음 김치 (594kcal)
저녁 식단	백미밥/야채죽 시금치된장국 닭감자간장조림 양념깻잎지 궁채볶음 김치 (599kcal)	백미밥/야채죽 들깨버섯국 임연수구이 새송이볶음 숙주무침 김치 (589kcal)	백미밥/야채죽 콩가루배추국 새송이전 참치김치볶음 가지양념무침 김치 (603kcal)	백미밥/야채죽 두부청국장찌개 돈맥적구이 건새우마늘쫑볶음 부추양파무침 김치 (601kcal)		백미밥/야채죽 콩나물김치국 새우까스/소스 팽이버섯해파리소스 무침 느타리버섯볶음 김치 (593kcal)
오전 간식	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스		비피더스
오후 간식	바나나/베지밀	요플레	망고푸딩	송편/증편		팔죽
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	백미밥/흰죽 콩가루배추국 돈육메알장조림 양상추샐러드 가지튀김/간장소스 김치 (598kcal)	백미밥/흰죽 꽃게호박된장국 오리정육볶음 양배추볶음 참나물무침 김치 (595kcal)	백미밥/흰죽 참치김치찌개 간장불고기 가지양념무침 오이양파무침 김치 (602kcal)			
저녁 식단	백미밥/야채죽 감자수제비국 코다리무우조림 새송이볶음 연근조림 김치 (589kcal)	백미밥/야채죽 순두부찌개 돈육양파볶음 건새우마늘쫑조림 치커리무침 김치 (588kcal)	백미밥/야채죽 콩가루배추국 훈제오리볶음/소스 취나물무침 비트무우초절임 김치 (593kcal)			
오전 간식	비피더스	비피더스	비피더스			
오후 간식	찐빵/베지밀	요플레	바나나/베지밀			

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

※ 원산지 표시 :

쌀(국내산)/배추김치(중국산)/돼지고기(국내산)소고기(호주산)닭,오리(국내산)동태(러시아산)가자미(러시아산)고등어,(노르웨이산)

※ 본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.