

2026년 9월 식단표

		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
점심		쌀밥/잡곡밥 미소된장국 계란후라이/상추겉절이 콩나물/김가루 무생채/호박채 김치/전복야채죽	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 한식잡채 지리멸치볶음 얼갈이겉절이 김치/쇠고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 감자된장국 떡갈비/깻잎쌈 계란장조림 절이상추무침 김치/새우살야채죽	쌀밥/영양찰밥 쇠고기알토란탕 돼지갈비찜 산적,표고전,부고미 콩나물,곤드레나물 김구이/전복야채죽	쌀밥/잡곡밥 민대구탕 아귀찜 두부구이 무생채 김치/닭살야채죽
저녁		쌀밥/잡곡밥 버섯들깨탕 야채전 도라지들깨볶음 열무된장무침 김치/계란야채죽	쌀밥/잡곡밥 어묵국 민물새우엿장조림 참나물겉절이 호박고지나물 김치/생선살야채죽	쌀밥/잡곡밥 순두부된장국 돈육부추볶음 풋호박조림 미역오이무침 김치/두부야채죽	쌀밥/잡곡밥 돈채호박국 삼치구이 숙주나물 치커리초된장무침 김치/고기야채죽	
오전		울무차	검정콩10곡차	마차	곡물라떼	보리차
오후		고구마죽	팔죽	감자찜	흑임자죽	토마토생과일쥬스
	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
점심	쌀밥/잡곡밥 미소된장국 짜장&면사리 청파래까스,락교 무생채 김치/오징어야채죽	쌀밥/잡곡밥 알탕 훈제오리찜 브로컬리무침 양배추쌈/양념장 김치/호키알야채죽	쌀밥/잡곡밥 미소된장국 쭈삼불고기 파리초멸치볶음 얼갈이겉절이 김치/전복야채죽	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 가오리찜/양념장 비엔나피망볶음 오징어무초무침 김치/고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 등근호박된장국 돈수육/야채쌈 골뱅이소면무침 콩나물무침 김치/전복야채죽	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 버섯볶음 쥐어채볶음 애호박볶음 김치/단호박야채죽
저녁	쌀밥/잡곡밥 닭곰탕 데리야끼두부구이 건새우양배추볶음 노각채짬지 김치/새우야채죽	쌀밥/잡곡밥 어묵채국 방어구이 애호박나물 청포묵김가루무침 김치/어묵야채죽	쌀밥/잡곡밥 근대된장국 콩치무조림 치커리레몬무침 호박오가리나물 김치/닭살야채죽	쌀밥/잡곡밥 토란쇠고기박숙탕 비빔국수 사태채볶음 무화과조림 김치/쇠고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 들깨수제비국 고등어구이 감자채볶음 건새우무조림 김치/유부야채죽	
오전	단호박고구마차	울무차	검정콩10곡차	마차	곡물라떼	보리차
오후	미숫가루	고구마죽	단호박죽	팔죽	흑임자죽	생과일토마토쥬스
	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
점심	쌀밥/잡곡밥 돼지고기김치찌개 돈주물럭 우채장조림 오이무침 김치/계란야채죽	쌀밥/잡곡밥 오리탕 배추겉절이 콩나물무침 토마토브로컬리무침 깍두기/고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 대패삼겹구이 감자채 파리고추볶음 김치/고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 미소된장국 아비꼬카레우동 콩나물무침 오이나박무침 김치/고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 미소된장국 짜장&면사리 청파래까스,락교 무생채 김치/닭가슴살야채죽	쌀밥/잡곡밥 장어탕 코다리강정 해파리냉채 청경채겉절이 김치/전복야채죽
저녁	쌀밥/잡곡밥 얼갈이들깨된장국 닭갈비조림 감자조림 청경채나물 김치/참치야채죽	쌀밥/잡곡밥 바지락무채된장국 방어구이 마늘쫄조림 무생채 김치/바지락야채죽	쌀밥/잡곡밥 청국장 알토란탕 동그랑땡 얼갈이된장나물 김치/전복야채죽	쌀밥/잡곡밥 북어무국 데리야끼삼치구이 맛살조림 마늘쫄무침 김치/전복야채죽	쌀밥/잡곡밥 돼지고기김치국 계란야채찜 양념깻잎지 고추지무침 김치/계란야채죽	
오전	단호박고구마차	울무차	검정콩10곡차	마차	곡물라떼	보리차
오후	녹두죽	팔죽	고구마죽	녹두죽	단호박죽	생과일토마토쥬스

	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
점심	쌀밥/잡곡밥 미소된장국 계란후라이/상추겉절이 콩나물/김가루 무생채/호박채 김치/고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 국밥 순대,부추찜 콩나물무침 마늘쫄볶음 김치/오징어야채죽	쌀밥/잡곡밥 동태찌개 돈주물럭 떡볶이볶침 상추겉절이 김치/계란야채죽	추석연휴	추석	추석연휴
저녁	쌀밥/잡곡밥 대구맑은국 쇠고기야채볶음 가오리찜/양념장 무나물 김치/새우살야채죽	쌀밥/잡곡밥 버섯들깨탕 마파두부 도라지나물 무생채 김치/버섯야채죽	쌀밥/잡곡밥 어묵김치국 전갱이구이 오가리나물 토마토오이무침 김치/어묵야채죽			
오전	단호박고구마차	울무차	검정콩10곡차			
오후	흑임자죽	단호박죽	흑임자죽			
	28(월)	29(화)	30(수)			
점심	쌀밥/잡곡밥 된장찌개 꽃맛살 양배추찜/양념장 오이생채 김치/쇠고기야채죽	쌀밥/잡곡밥 얼갈이된장국 볶음김치&온두부 양배추찜/양념장 오이깍두기 김치/두부야채죽	쌀밥/잡곡밥 잡곡밥/단호박야채죽 어묵탕/국물떡볶이 주먹밥 부추오이소박이 유부야채죽			
저녁	쌀밥/잡곡밥 참치추어탕 콩치무조림 건새우양배추볶음 깻잎양념지 김치/바지락야채죽	쌀밥/잡곡밥 감자된장국 베이컨콩나물찜 호박오가리나물 도토리묵야채무침 김치/전복야채죽	쌀밥/잡곡밥 애호박찌개 삼치데리야끼강정 두부조림 무생채 김치/생선살야채죽			
오전	단호박고구마차	울무차	검정콩10곡차			
오후	녹두죽	고구마죽	흑임자죽			



- * 식 이 : 당노식(잡곡밥), 일반식, 죽, 미음을 기본으로 합니다.
- * 원산지 표시 : 쌀(국내산), 김치(국내산), 소고기(호주산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 장어(국내산&수입산), 오징어(국내산), 꽃게(중국산), 낙지(중국산), 조기(중국산), 명태(러시아), 고등어(국내산), 갈치(세네갈)을 사용합니다.
- * 위 메뉴는 수급상태 및 식당사정에 따라 달라질 수 있습니다.
- * 노인평균영양권장량 <한국인영양섭취기준>
: 65세~75세이상 -> 열량 1600~2000 kcal / 단백질 50~70g / 칼슘 600mg