

식단표

2026년 09월

예향데이케어센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
		1		2		3		4		5	
		점심(620kcal /3kcal)	저녁(670kcal /3kcal)	점심(610kcal /3kcal)	저녁(650kcal /3kcal)	점심(630kcal /3kcal)	저녁(620kcal /2kcal)	점심(640kcal /2kcal)	저녁(630kcal /2kcal)	점심(610kcal /3kcal)	저녁(620kcal /3kcal)
		잡곡밥 유채된장국 오삼불고기 메란새송이장조림 참나물유자청무침 배추김치	잡곡밥 소고기두부국 떡갈비마늘간장조림 시각어묵볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 해물까스/타르소스 호박전국나물 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥 청국장 삼치무조림 실곤약이채무침 건취나물 배추김치	잡곡밥 북어계란국 오리훈제볶음 애너타리버섯볶음 마늘쫄고추장볶음 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 단호박카레 두부조림 브로콜리흑임자무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 수육/쌈장 잡채 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 굴미역국 탕수육/소스 병아리콩무화과조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 맑은순두부탕 닭감자조림 새송이굴소스볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥 시금치된장국 우렁살이채초무침 미역줄기맛살볶음 무생채 배추김치
		간식		간식		간식		간식		간식	
		순두부죽		새우죽		소고기죽		흑임자죽		옥수수죽	
		수박		감자,우유		포도		계란,두유		꽃감,수정과	
7		8		9		10		11		12	
점심(640kcal /2kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(635kcal /3kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(630kcal /3kcal)	저녁(610kcal /3kcal)	점심(650kcal /3kcal)	저녁(630kcal /3kcal)	점심(650kcal /3kcal)	저녁(640kcal /2kcal)	점심(620kcal /3kcal)	저녁(610kcal /3kcal)
잡곡밥 맑은순두부탕 오삼불고기 새우살호박볶음 열무겉절이 배추김치	쌀밥 청국장 코다리무조림 오이양파무침 건아주까리나물 배추김치	잡곡밥 육개장 순살돈까스*소스 오이도라지초무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥 시래기된장국 순대야채볶음 새송이부추초무침 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 안동찜닭 가지매콤무침 해물동그랑땡전 배추김치	쌀밥 미소된장국 짜장소스 맛살계란찜 열무나물 배추김치	잡곡밥 북어계란국 버섯불고기 잡채 얼갈이겉절이 배추김치	쌀밥 시래기된장국 가지미양념구이 브로콜리흑임자무침 표고들깨볶음 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 제육볶음 오징어야채초무침 고사리나물 배추김치	쌀밥 낙지연포탕 돈사태단호박조림 천사채샐러드 숙주나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 고추잡채 새송이버섯볶음 참나물유자청무침 배추김치	쌀밥 배추된장국 후랑크야채볶음 감자채피망볶음 시금치나물 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
깨죽		영양닭죽		새우죽		소고기죽		순두부죽		옥수수죽	
배		고구마,두유		복숭아		쿠키,우유		방울토마토		호두과자,미숫가루	
14		15		16		17		18		19	
점심(620kcal /3kcal)	저녁(620kcal /3kcal)	점심(610kcal /3kcal)	저녁(640kcal /3kcal)	점심(620kcal /3kcal)	저녁(630kcal /3kcal)	점심(630kcal /3kcal)	저녁(620kcal /2kcal)	점심(620kcal /3kcal)	저녁(630kcal /2kcal)	점심(630kcal /3kcal)	저녁(620kcal /3kcal)
잡곡밥 맑은순두부탕 오리훈제볶음 오이미역초무침 감자채피망볶음 배추김치	쌀밥 시금치된장국 콩치김치조림 무나물 새송이파프리카볶음 배추김치	잡곡밥 육개장 탕수육*스위트칠리소스 애너타리버섯볶음 얼갈이겉절이 배추김치	쌀밥 호박된장찌개 우렁살이채초무침 미역줄기맛살볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 오삼불고기 잡채 오이부추무침 배추김치	쌀밥 경상도식소고기무국 떡갈비마늘간장조림 호박전국나물 짜사이채무침 배추김치	잡곡밥 북어계란국 닭감자조림 표고버섯볶음 열무겉절이 배추김치	쌀밥 열무된장국 순살아귀찜 해물부추전 참나물생채 배추김치	잡곡밥 유부장국 마파두부 오이맛살겨자채무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥 굴미역국 코다리무조림 브로콜리맛살볶음 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 모듬어묵탕 제육김치볶음 천사채샐러드 열무나물 백김치	쌀밥 근대된장국 순대야채볶음 단호박꿀찜 꼬시래기무무침 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
버섯죽		순두부죽		새우죽		흑임자죽		계란죽		단호박죽	
카스테라,우유		사과		옥수수		포도		피자,제로콜라		요플레	

21		22		23		24 추석		25 추석		26 추석	
점심(680kcal /3kcal)	저녁(630kcal /3kcal)	점심(670kcal /3kcal)	저녁(620kcal /2kcal)	점심(655kcal /3kcal)	저녁(640kcal /3kcal)	점심(660kcal /3kcal)	저녁(630kcal /3kcal)	점심	저녁	점심(620kcal /3kcal)	저녁(620kcal /3kcal)
잡곡밥 짬뽕국 제육볶음 표고버섯볶음 얼갈이겉절이 배추김치	쌀밥 건새우미역국 미트볼베베큐조림 호박적국나물 투스콤무침 배추김치	잡곡밥 맑은순두부탕 생선까스*타르소스 가지매콤무침 숙주나물 배추김치	쌀밥 시금치된장국 하이리이스 해물동그랑땡전 새송이아채초무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 고추장채 오징어아채초무침 얼무겉절이 배추김치	쌀밥 배추된장국 파인애플산적조림 청포묵흑임자무침 브로콜리맛살볶음 배추김치	잡곡밥 콩나물국 춘천닭갈비 오이부추무침 양배추샐러드*흑임자D 배추김치	쌀밥 바섯들깨탕 콩치김치조림 아채계란찜 시금치나물 백김치	추석		잡곡밥 맑은순두부탕 순살아귀찜 새송이굴소스볶음 얼무나물 배추김치	쌀밥 유채된장국 대패삼겹두부조림 실곤약아채무침 알감자조림 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
아채죽 방울토마토		순두부죽 계란,식혜		깨죽 복숭아		새우죽 호박인절미,두유				단호박죽 배	
28		29		30							
점심(650kcal /3kcal)	저녁(610kcal /2kcal)	점심(630kcal /3kcal)	저녁(633kcal /2kcal)	점심(655kcal /3kcal)	저녁(620kcal /3kcal)						
잡곡밥 근대된장국 안동찜닭 오이도라지초무침 새송이굴소스볶음 배추김치	쌀밥 경상도식소고기무국 삼치무조림 아채계란찜 얼무나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 순살돈까스*소스 호박적국나물 감자매콤조림 배추김치	쌀밥 얼무된장국 마파두부 미나리무생채 청포묵부추무침 배추김치	잡곡밥 모듬어묵탕 제육볶음 애너트리버섯볶음 얼갈이겉절이 배추김치	쌀밥 시래기된장국 떡갈비마늘간장조림 천사채샐러드 콩나물무침 배추김치						
간식		간식		간식							
계란죽 영양떡,우유		순두부죽 포도		새우죽 편빵,두유							

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