

2026년9월 식단표

대전요양원주간보호

구 분		09월 01일	09월 02일	09월 03일	09월 04일	09월 05일	09월 06일
조식		현미밥 북어계란국 돈육채피망볶음 양배추무침 오복지	수수밥 소고기무국 너비아니구이 얼갈이된장무침 파래무침	검정쌀밥 들깨미역국 소불고기 호박새우젓볶음 김자반	수수밥 배추된장국 다진우육볶음 근대된장무침 단무지	검정쌀밥 시래기된장국 연두부찜 감자조림 오이피클	흰밥 양송이스프 떡갈비조림 숙갓나물 명란젓
중 식		렌틸콩밥 배추된장국 연두부찜 어묵꽃맛살볶음 김구이 차조밥	보리밥 양송이스프 생선까스 검저살로두 오이피클 기장밥	차조밥 근대된장국 돈갈비찜 양배추샐러드 오이무침 현미밥	흰밥 도토리묵국 제육볶음 숙주맛살겨자무침 무생채 보리밥	차조밥 소고기무국 코다리조림 양상추샐러드 김자반 기장밥	보리밥 근대된장국 소불고기 어묵채볶음 무나물 현미밥
석 식		사골만두국 돈장조림 파프리카쌈장무침 무나물	시래기된장국 닭볶음 갯순볶음 아삭이고추무침	콩나물국 날치알계란찜 상추겉절이 숙주나물	어묵국 닭봉튀김 브로콜리맛살볶음 비름나물	북어포계란국 오리훈제단호박볶음 콩나물 갯순볶음	물만두계란국 텐더치킨 오이무침 호박볶음
구 분	9월 7일	9월 8일	9월 9일	9월 10일	9월 11일	9월 12일	9월 13일
조식	기장밥 시래기된장국 다진우육볶음 시금치나물 깻잎지 수수밥	현미밥 소고기무국 두부조림 취나물 고추지	검정쌀밥 콩나물국 너비아니구이 얼무된장무침 김자반	기장밥 아욱된장국 돈육채피망볶음 표고볶음 파래무침	차조밥 근대된장국 돈육장조림 갯순볶음 더덕지	기장밥 양송이스프 날치알계란찜 호박볶음 감자샐러드	검정쌀밥 소고기미역국 떡갈비볶음 감자조림 단무지
중 식	육개장 수제소시지볶음 아삭이고추무침 가지나물 차조밥	잔치국수 계란지단 호박볶음 김가루,김치무침 요플레 현미밥	렌틸콩밥 배추된장국 수육 오이부추무침 상추겉절이 수수밥	차조밥 미역국 코다리조림 찜만두 무나물 보리밥	흰밥 어묵국 연두부찜 도토리묵,양념장 청경채나물 현미밥	보리밥 순두부김치국 소불고기 콩나물무침 치커리겉절이 수수밥	현미밥 아욱된장국 오리훈제버섯볶음 김자반 얼갈이배추무침 흰밥
석 식	어묵국 조기구이 콩나물무침 배추나물	된장찌개 돈갈비찜 숙주나물 노각생채	물오징어무국 계란찜 느타리볶음 단호박샐러드	팽이유부국 닭봉튀김 김구이 감자채볶음	소고기무국 콩치조림 비름나물 연근조림	배추된장국 닭고구마볶음 오이무침 고춧잎무침	북어포콩나물국 제육볶음 숙주나물 무생채
구 분	9월 14일	9월 15일	9월 16일	9월 17일	9월 18일	9월 19일	9월 20일
조식	기장밥 팽이유부국 두부조림 얼무된장무침 명란젓 차조밥	검정쌀밥 소고기무국 수제소시지볶음 마늘쫄볶음 깻잎지 흰밥	수수밥 아욱된장국 다진돈육볶음 표고볶음 파래무침	현미밥 양송이스프 오리훈제표고볶음 시래기볶음 김자반	검정쌀밥 순두부김치국 어묵볶음 호박새우젓볶음 파래무침	기장밥 시금치된장국 너비아니구이 배추된장무침 고추지	흰밥 소소시미역국 연두부찜 도라지볶음 오복지
중 식	등뼈김치국 어묵꽃맛살볶음 양배추쌈장무침 느타리볶음 보리밥	근대된장국 텐더치킨 아삭이고추무침 취나물 현미밥	육개장 계란찜 청경채굴소스볶음 김구이 차조밥	닭국 두부두루치기 브로콜리숙회 상추겉절이 기장밥	시래기된장국 다진소고기볶음 무생채 콩나물무침 현미밥	렌틸콩밥 북어콩나물국 생선까스 노각무침 숙주나물 수수밥	보리밥 물만두계란국 훈제돈육볶음 치커리겉절이 가지나물 현미밥
석 식	시래기된장국 목살야채볶음 청포묵무침 브로콜리볶음	들깨감자국 소고기장조림 얼갈이무침 무나물	소고기미역국 닭봉튀김 가지나물 갯순볶음	배추된장국 제육볶음 우영조림 더덕지	소고기무국 조기구이 오이피클 양상추샐러드	버섯들깨국 소불고기 마늘쫄볶음 김구이	근대된장국 치킨너겟 표고볶음 감자샐러드

구 분	9월 21일	9월 22일	9월 23일	9월 24일	9월 25일	9월 26일	9월 27일
조식	차조밥 들깨감자국 두부조림 열무된장무침 김자반 수수밥	검정쌀밥 시래기된장국 떡갈비아채볶음 마늘쫄볶음 고추지 보리밥	현미밥 소고기무국 수제소시지볶음 표고볶음 파래무침 흰밥	검정쌀밥 북어콩나물국 다진돈육볶음 배추나물 깻잎지 보리밥		기장밥 배추된장국 돈육굴소스볶음 숙주나물 단호박샐러드 검정쌀밥	보리밥 양송이스프 돈육채피망볶음 콩나물무침 파래무침 흰밥
중 식	배추된장국 닭고구마볶음 연근조림 파프리카양파무침 현미밥	어묵국 제육볶음 찐만두 호박새우젓볶음 수수밥	도토리묵국 갈치조림 숙주나물 오이부추무침 차보밥	미역국 연두부찜 잡채 상추겉절이 기장밥	휴관	콩나물국 코다리조림 느타리들깨볶음 다래순볶음 현미밥	육개장 새우까스 어묵채피망볶음 아삭이고추무침 수수밥
석 식	팽이유부국 켄콩치조림 무나물 깻순볶음	북어계란국 다진소고기볶음 얼갈이배추나물 청포묵무침	아욱된장국 소불고기 콩나물무침 더덕지	시래기된장국 오리훈제버섯볶음 시금치나물 감자채볶음		소고기무국 너비아니구이 열무된장무침 오이무침	아욱된장국 닭볶음탕 무생채 가지나물
구 분	9월 28일	9월 29일	9월 30일				
조식	기장밥 물만두계란국 다진돈육볶음 호박볶음 명란젓 검정쌀밥	흰밥 소고기무국 떡갈비볶음 고사리볶음 감자샐러드 차조밥	검정쌀밥 북어포계란국 다진우육볶음 열무된장무침 김자반 현미밥				
중 식	콩나물김치국 조기구이 상추겉절이 우영조림 현미밥	근대된장국 돈갈비찜 잡채 더덕지 보리밥	소고기미역국 날치알계란찜 콩나물무침 가지나물 기장밥				
석 식	배추된장국 목살야채볶음 마늘쫄볶음 김구이	어묵국 완자전 무나물 깻순볶음	시래기된장국 돈까스 호박볶음 감자조림				

★소고기:호주, 돈육:국산, 오리고기:국산, 닭고기:국산, 쌀,현미,흑미:국산 배추김치(배추:국산,고춧가루:중국산,국산),두부(콩):외국,오징어:국산
조기:중국산 동태,코다리:러시아산 고등어:노르웨이,국산 갈치:모로코 소갈비:미국 닭봉튀김:태국 소시지(돈:국산)오리훈제:국산
★조리실 사정으로 식단은 변경될수 있습니다 ★매끼김치제공