2026년 9월 식단표

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		잡곡밥 황탯국 닭볶음탕 연근조림 취나물무침 배추김치 (536/28kcal)	잡곡밥 시래기국 두부강정 새우살채소볶음 토란대나물무침 배추김치 (522/28kcal)	잡곡밥 바지락살국 쇠불고기 무나물볶음 참나물사과무침 배추김치 (534/25kcal)	삼색나물비빔밥 우렁된장찌개 메밀전병 브로콜리깨소스무침 배추김치 마시는요구르트 (635/24kcal)	잡곡밥 쑥갓맑은국 주꾸미볶음 탕평채 호박나물무침 배추김치 (543/21kcal)
저녁 식단		백미밥 다시마양파국 떡갈비조림 애호박전 파프리카무침 배추김치 (536/19kcal)	백미밥 어묵국 돈목살구이 새송이버섯볶음 미나리나물무침 배추김치 (529/23kcal)	백미밥 실파달걀국 오징어초무침 알감자조림 김구이 배추김치 (517/26kcal)	백미밥 김칫국 가자미조림 햄채소볶음 고춧잎나물무침 깍두기 (526/29kcal)	백미밥 떡국 마파두부 잔멸치조림 열무나물무침 배추김치 (584/23kcal)
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	잡곡밥 시래기된장국 쇠고기피망볶음 어묵조림 오이생채 배추김치 (581/21kcal)	잡곡밥 콩나물국 닭살데리야끼구이 멸치조림 비름나물무침 배추김치 (529/25kcal)	칼국수 1/2잡곡밥 해물파전 콘샐러드 배추김치 오렌지주스 (732/23kcal)	잡곡밥 콩비지국 훈제오리찜 곤드레나물볶음 무새콤무침 배추김치 (569/22kcal)	잡곡밥 배추맑은국 제육볶음 연근조림 상추무침 깍두기 (560/20kcal)	잡곡밥 설렁탕 메추리알장조림 오이무침 양파초절임 배추김치 (554/23kcal)
저녁 식단	백미밥 들깨수제비국 동그랑땡전 도토리묵무침 느타리버섯볶음 배추김치 (588/24kcal)	백미밥 우거지국 코다리조림 감자채볶음 쑥갓나물무침 깍두기 (543/25kcal)	백미밥 돈육호박찌개 달걀찜 건파래볶음 브로콜리숙회&초장 배추김치 (528/28kcal)	백미밥 육개장 새우살채소볶음 깻잎찜 아삭이고추무침 배추김치 (525/30kcal)	백미밥 오징엇국 쇠불고기 표고버섯볶음 파채무침 배추김치 (562/28kcal)	백미밥 미역국 두부두루치기 잡채 도라지무침 배추김치 (541/19kcal)
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	잡곡밥 청국장찌개 돈수육 모듬쌈&쌈장 단호박조림 배추김치 (578/28kcal)	잡곡밥 쑥갓맑은국 낙지볶음 스크램블에그 숙주나물무침 배추김치 (554/27kcal)	잡곡밥 동태찌개 두부구이&양념장 시래기나물지짐 치커리겉절이 배추김치 (521/29kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 쇠고기꽈리고추볶음 가지나물무침 오이생채 배추김치 (515/26kcal)	카레라이스 우동국물 치킨너겟 파프리카무침 배추김치 마시는요구르트 (673/27kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 고등어양념찜 감자채볶음 취나물무침 배추김치 (566/23kcal)
저녁 식단	백미밥 다시마맑은국 닭볶음탕 어묵조림 얼갈이나물무침 깍두기 (567/27kcal)	백미밥 크림스프 함박스테이크 그린샐러드 무말랭이무침 배추김치 (597/22kcal)	백미밥 시금치된장국 돼지갈비찜 고구마순나물볶음 연근깨소스무침 배추김치 (563/22kcal)	백미밥 만둣국 달걀말이 진미채조림 참나물무침 배추김치 (570/29kcal)	백미밥 호박맑은국 두부조림 베이컨양배추볶음 고춧잎나물무침 깍두기 (563/22kcal)	백미밥 열무된장국 쇠고기채소볶음 상추무침 건파래자반 배추김치 (532/24kcal)
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	콩나물밥&양념장 근대국 너비아니구이 마카로니샐러드 배추김치 떠먹는요구르트 (639/21kcal)	잡곡밥 호박맑은국 오징어굴소스볶음 달걀찜 시금치나물무침 배추김치 (548/29kcal)	잡곡밥 어묵국 쇠불고기 미역줄기볶음 양배추나물무침 깍두기 (543/25kcal)	잡곡밥 우렁된장국 훈제오리부추볶음 으깬견과류조림 무새콤무침 배추김치 (583/23kcal)	휴관	휴관
저녁 식단	백미밥 닭곰탕 꽁치조림 가지나물볶음 부추무침 배추김치 (548/32kcal)	백미밥 수제비국 돼지고기두루치기 치커리사과무침 양념깻잎지 배추김치 (553/24kcal)	백미밥 고추장찌개 메추리알폭찹 물만두 오이무침 배추김치 (578/22kcal)	백미밥 돈육김칫국 해물찜 도토리묵무침 브로콜리숙회&초장 깍두기 (565/32kcal)	(추석)	(추석)

※(단위 계획표는 사정에 따라 변경될 수 있습니다.)

쌩쌩주간보호센터

구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 옥수수전 근대나물무침 배추김치 (563/22kcal)	잡곡밥 된장찌개 돈수육 양배추찜&쌈장 부추양파무침 깍두기 (546/28kcal)	참치채소비빔밥 아욱국 쇠고기육전 브로콜리볶음 배추김치 마시는요구르트 (593/29kcal)			
저녁 식단	백미밥 시래기국 쇠고기채소볶음 치커리무침 김구이 배추김치 (565/22kcal)	백미밥 조갯살미역국 떡갈비조림 새송이버섯볶음 참나물무침 배추김치 (569/19kcal)	백미밥 감잣국 고등어양념찜 쑥갓두부무침 오이생채 배추김치 (536/27kcal)			

2026년 9월 간식표

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
오전 간식		두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식		삶은달걀&매실차	카스테라&우유	증편&둥글레차	찐옥수수&녹차	쌀과자&우유
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	크래커&둥글레차	토스트&우유	바람떡&녹차	통밀쿠키&우유	단호박찜&보리차	핫케이크&우유
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	증편&메밀차	찐고구마&녹차	머핀&우유	쌀과자&매실차	양갱&두유	호밀빵&우유
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
오전 간식	두유	두유	두유	두유	휴관	휴관
오후 간식	삶은달걀&둥글레차	모닝빵&우유	통밀쿠키&녹차	찐감자&우유	(추석)	(추석)
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
오전 간식	두유	두유	두유			
오후 간식	찐고구마&두유	쌀과자&보리차	핫케이크&우유			

※(단위 계획표는 사정에 따라 변경될 수 있습니다.)

쌩쌩주간보호센터