

2026년 9월 28
청춘 주야간보호센터

월	화	수	목	금	토
	09월 01일	09월 02일	09월 03일	09월 04일	09월 05일
아침	참치야채죽	녹두죽	조개살죽	고구마죽	새우살죽
	물김치	물김치	물김치	물김치	물김치
열량/단백질 (kcal/g)	259/16	269/17	229/11	246/18	219/17
	찹쌀밥	찹쌀밥	찹쌀밥	<별미-DAY>	찹쌀밥
	소고기무국	도토리묵냉국	감자옹심이국	콩나물밥&부추양념장	오이냉국
점심	삼치구이	훈제오리볶음	동태무조림	시금치된장국	돈육매실청볶음
	두부양념조림	마파가지볶음	새송이버섯볶음	생선까스*타르S	잔멸치파리볶음
	오이무침	숙주나물무침	알배기겉절이	고구마샐러드	청경채나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	631 / 21	610 / 28	447 / 17	684 / 18	524 / 21
오후간식	찐만두&망고쥬스	마가렛트&두유	삶은감자&자두쥬스	땅콩샌드&두유	후레시팡&비피더스
	찹쌀밥	찹쌀밥	찹쌀밥	찹쌀밥	
	건새우아욱국	들깨버섯국	북어채국	소고기미역국	
저녁	돈육장조림	코다리조림	소고기볶음	두부양념조림	
	만가닥버섯볶음	오미산적	명엽채조림	감자채볶음	
	도라지무침	브로컬리참깨무침	툇액젓무침	참나물무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	542 / 22	519 / 22	534 / 16	594 / 20	

2026년 9월 28청춘 주야간보호센터

	월	화	수	목	금	토
	09월 07일	09월 08일	09월 09일	09월 10일	09월 11일	09월 12일
아침	소고기죽 물김치	땅콩죽 물김치	크래미죽 물김치	양송이스프 물김치	표고버섯죽 물김치	전복죽 물김치
열량/단백질 (kcal/g)	250/21	245/17	226/23	260/13	222/16	226/18
	잡쌀밥	잡쌀밥	잡쌀밥	잡쌀밥	<별미-DAY>	<생신-DAY>
	어묵숙갓탕	무청시래기국	꽃게탕	무채들깨탕	열무비빔밥&계란후라이	소고기미역국
점심	갈치구이 토마토스크램블에그 얼갈이된장무침 배추김치	순살아귀찜 메추리알버섯조림 콩나물들깨찜 배추김치	간장불고기 감자채파프리카볶음 실곤약야채무침 배추김치	고등어조림 빻빻강된장 양배추쌈*쌈장 배추김치	배추된장국 청포묵무침 단호박샐러드 배추김치	우불고기볶음 한식잡채 애호박나물 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	607 / 28	645 / 26	462 / 23	571 / 20	657 / 25	602 / 23
오후간식	매생이콘전&청포도쥬스	샤인머스캣	블루베리증편&두유	모닝빵샌드위치&딸기라떼	단호박찜&사과쥬스	카스타드&요플레
	잡쌀밥	잡쌀밥	잡쌀밥	잡쌀밥	잡쌀밥	
	우거지된장국	순두부찌개	조개미역국	맑은육개장	시금치된장국	
저녁	제육불고기 우영채조림 김구이 배추김치	적어구이 가지양파볶음 궁채무침 배추김치	동태조림 계란말이 오이무침 배추김치	부추전*간장 어묵볶음 마늘쫀무침 배추김치	두부조림 느타리버섯볶음 얼갈이겉절이 깍두기	
열량/단백질 (kcal/g)	576 / 29	577 / 17	671 / 26	680 / 25	799 / 20	

2026년 9월 28
청춘 주야간보호센터

	월	화	수	목	금	토
	09월 14일	09월 15일	09월 16일	09월 17일	09월 18일	09월 19일
아침	다슬기부추죽	브로컬리죽	홍합살죽	야채계란죽	쭈꾸미미나리죽	감자애호박죽
	물김치	물김치	물김치	물김치	물김치	물김치
열량/단백질 (kcal/g)	232/17	269/17	240/15	210/15	232/16	213/11
점심	찹쌀밥	찹쌀밥	<별미-DAY>	찹쌀밥	<별미-DAY>	찹쌀밥
	맑은육개장	소고기샤브국	건취나물&양념장	오징어무국	설렁탕&소면	두부새우젓국
	새우까스&사우전D	가자미구이	시금치된장국	돈육바베큐조림	메밀전병	고갈비구이
	꽃맛샐러드	감자조림	치킨까스샐러드	표고버섯볶음	도토리묵*양념장	미역줄기햄볶음
	열무된장무침	비름나물무침	연근땅콩조림	양배추당근라페	오이고추*쌈장	치커리유자청무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	625 / 23	679 / 25	578 / 20	804 / 27	871 / 26	586 / 22
오후간식	미니찐빵&비피더스	순대찐&오렌지쥬스	꿀호떡&두유	어묵탕	과일	약과&두유
저녁	찹쌀밥	찹쌀밥	찹쌀밥	찹쌀밥	찹쌀밥	
	어묵국	물만둣국	순두부백탕	아욱된장국	콩나물국	
	해물콩나물찐	참치김치볶음	돈불고기	파슬리순살튀김	오징어야채볶음	
	브로컬리볶음	두부구이*양념장	감자조림	새송이버섯볶음	애호박볶음	
	감자샐러드	깻잎순나물	다시마채무침	고사리나물	나물무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	596 / 28	594 / 20	657 / 21	841 / 17	430 / 19	

2026년 9월 28청춘 주야간보호센터

	월	화	수	목	금	토
	09월 21일	09월 22일	09월 23일	09월 24일	09월 25일	09월 26일
아침	참깨버섯죽 물김치	옥수수스프 물김치	단호박죽 물김치	소고기야채죽 물김치	추 석	낙지죽 물김치
열량/단백질 (kcal/g)	216/11	250/11	269/17	250/21		259/16
점심	찰쌀밥	찰쌀밥	<별미-DAY> 바지락칼국수	찰쌀밥		찰쌀밥
	해물된장찌개	감자들깨국	쌀밥(소)	소고기표고탕국		옹심이만둣국
	고추잡채&꽃빵	적어구이	손만두찜*초간장	돼지갈비찜		동태전*초간장
	가지양파볶음	우렁강된장	부추겉절이	해물잡채완자전		메추리알곤약조림
	오이탕탕이	양배추쌈*쌈장	배추김치	삼색나물		양념깻잎지
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	526 / 26	752 / 26	517 / 21	532 / 24		505 / 20
오후간식	부추전&포도쥬스	삶은계란&블루베리쥬스	미니핫도그&바나나라떼	꿀떡&식혜		약밥&두유
저녁	찰쌀밥	찰쌀밥	찰쌀밥	저녁 미제공		
	근대된장국	무채들깨국	소고기미역국			
	코다리조림	우불고기	두부양념조림			
	감자채볶음	표고버섯볶음	계란말이			
	얼갈이무침	고시래기무침	청경채나물			
	배추김치	배추김치	배추김치			
열량/단백질 (kcal/g)	579 / 18	590 / 23	619 / 25			



2026년 9월 28

청춘 주야간보호센터

	월	화	수	목	금	토
	09월 28일	09월 29일	09월 30일			
아침	흑임자죽 물김치	새우살죽 물김치	고구마죽 물김치			
열량/단백질 (kcal/g)	220/16	219/17	246/18			
점심	찹쌀밥 시금치된장국 소불고기 견과류잔멸치볶음 김구이 배추김치	찹쌀밥 다슬기국 간장불고기 크래미팽이버섯전 비벼먹는오징어젓 배추김치	찹쌀밥 소고기무국 아귀콩나물찜 사각어묵볶음 궁채무침 배추김치			
열량/단백질 (kcal/g)	545 / 25	673 / 24	567 / 24			
오후간식	딸기산도&요플레	삶은감자&포도주스	모닝빵&옥수수수스프/비피더스			
저녁	찹쌀밥 들깨미역국 삼치조림 스크램블에그 강낭콩조림 배추김치	찹쌀밥 맑은육개장 가자미구이 마늘쫄볶음 오이무침 배추김치	찹쌀밥 근대된장국 훈제오리볶음 청포묵무침 브로컬리*초장 배추김치			
열량/단백질 (kcal/g)	504 / 22	687 / 20	551 / 22			