

식단표

2026년 09월

하늘빛재가복지센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		백미밥 복어무국 닭볶음탕 천사채마요무침 가지나물 배추김치 (600kcal)	백미밥 소고기미역국 간장불고기 참치무조림 파란나물 배추김치 (610kcal)	백미밥 ♥보양day♥ 남원추어탕 파프리카완자볶음 한식잡채 매추리알샐러드 배추김치 (610kcal)	백미밥 부대찌개 돈육짜장 후르츠탕수육 단무지채무침 배추김치 (600kcal)	백미밥 맑은초개탕 고추잡채 단호박꿀찜 양념겉잎치 배추김치 (610kcal)
저녁 식단		백미밥 비지찌개 생선살조림 감자채볶음 파란나물 배추김치 (605kcal)	백미밥 사골곰탕 부들계란찜 고사리무나물 파란나물 배추김치 (610kcal)	백미밥 소고기무국 콩고기야채볶음 사각어묵볶음 콩나물무침 배추김치 (610kcal)	백미밥 우동장국 우민찌두부조림 오들버섯볶음 파란나물 배추김치 (610kcal)	백미밥 아재된장국 스크램블에그 무염우재조림 도시락김 배추김치 (605kcal)
오후 간식		떡,차	쿠크다스,요구르트	배지밀	과일	떡,차
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	백미밥 청국장찌개 모듬장조림 잔멸치양배추볶음 콩나물무침 배추김치 (610kcal)	백미밥 유부김치국 유자향간장뽕닭 청포묵무침 그린샐러드*소스 배추김치 (600kcal)	백미밥 들깨미역국 콩나물불고기 미역술기볶음 마늘종모듬장아찌 배추김치 (620kcal)	백미밥 아재팍뽕탕 단호박카레라이스 도토리묵무침 파란나물 배추김치 (615kcal)	백미밥 육개장 생선구이 베이컨감자채볶음 양념겉잎치 배추김치 (600kcal)	추가밥 ♥연day♥ 무동맛어묵국 소고기두부조림 비빔국수 숙주나물 배추김치 (610kcal)
저녁 식단	백미밥 사골곰탕 미트볼야채볶음 감자조림 숙주나물 배추김치 (600kcal)	백미밥 오징어무국 연두부*양념장 호박소고기볶음 파란나물 배추김치 (600kcal)	백미밥 아재된장국 버섯강원장 배추맛살볶음 파란나물 배추김치 (600kcal)	백미밥 소고기무국 옥수수계란찜 파란나물 도시락김 배추김치 (600kcal)	백미밥 호박새우젓국 돈민찌부추볶음 무나물 파란나물 배추김치 (600kcal)	백미밥 닭배추국 계란스크램블 연근무조림 파란나물 배추김치 (600kcal)
오후 간식	카스타드	과자,차	초코파이	오피레	쌀과자,주스	두유
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	백미밥 콩나물국 제육볶음 후랑크야채볶음 올방개묵*양념간장 배추김치 (630kcal)	백미밥 부대찌개 생선구이 고사리무나물 오이겨자냉채 배추김치 (580kcal)	백미밥 소고기미역국 간장불고기 양배추쌈*쌈장 파란나물 배추김치 (630kcal)	백미밥 ♥보양day♥ 동태탕 짜장소스 비엔나소시지볶음 무말랭이무침 배추김치 (600kcal)	백미밥 김치국 파리고추돼지장조림 오이상추샐러드 새송이볶음 배추김치 (610kcal)	백미밥 초개탕 닭가슴살야채볶음 단호박꿀찜 파란나물 배추김치 (615kcal)
저녁 식단	백미밥 들깨무채국 파프리카햄볶음 파란나물 도시락김 배추김치 (600kcal)	백미밥 닭곰탕 참치두부덮밥 맛살브로콜리볶음 총알새송이볶음 배추김치 (600kcal)	백미밥 들깨탕 계란찜 조갯살배추볶음 청포묵김가루무침 배추김치 (600kcal)	백미밥 배추무거지된장국 돈민찌파랑볶음 감자조림 도시락김 배추김치 (600kcal)	백미밥 사골무곰탕 생선살김치조림 파란나물 연두부*양념간장 배추김치 (600kcal)	백미밥 아재된장국 스크램블에그 건새우마늘볶음 파란나물 배추김치 (600kcal)
오후 간식	빵,차	떡	과일	시리얼,우유	오예스	두유

구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	백미밥 야채된장국 김치불고기 콩나물무침 도토리묵*양념간장 백김치 (640kcal)	백미밥 유부된장국 백달갈비 포시래기두부무침 파란나물 배추김치 (610kcal)	백미밥 소고기미역국 재육볶음 도토리묵야채무침 파란나물 배추김치 (600kcal)	백미밥 물만두국 소갈비찜 한식잡채 오색꼬치전 배추김치 (630kcal)		
저녁 식단	백미밥 맑은육개장 버섯강된장 파프리카해물볶음 파란나물 배추김치 (600kcal)	백미밥 사골두릅탕 돈민찌부추볶음 파란나물 고추잎무침 배추김치 (600kcal)	백미밥 소고기뭇국 야채계란찜 숙주나물 도시락김 배추김치 (600kcal)	백미밥 감자양파국 두부조림 들깨무나물 도시락김 배추김치 (600kcal)		
오후 간식	토스트	과일	빵,요구르트	떡,차		
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	백미밥 닭개장 떡갈비피망볶음 붕어묵양념조림 파란나물 배추김치 (610kcal)	백미밥 야채된장국 간장찜닭 오이무침 부추양배추겉절이 배추김치 (600kcal)	백미밥 미역국 재육볶음 목이버섯맛살무침 가지나물 배추김치 (600kcal)			
저녁 식단	백미밥 미역국 간장마파두부소스 컬리플라워참깨무침 파란나물 배추김치 (600kcal)	백미밥 사골곰탕 참치야채볶음 감자조림 파란나물 배추김치 (600kcal)	백미밥 돈감자탕 두부구이 참치볶음김치 무나물 배추김치 (600kcal)			
오후 간식	약과	과일	과차,차			

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