

식단표

2026년 09월

태평2동재가복지센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		잡곡밥 된장찌개 닭볶음탕 청포묵무침 애호박볶음 포기김치 (615kcal)	떡만두국 추가밥 떡갈비조림 얼갈이겉절이 포기김치 바나나 (624kcal)	잡곡밥 얼갈이해장국 잡채 숙주나물 김자반 포기김치 (667kcal)	잡곡밥 닭개장 애호박전 새송이버섯볶음 무생채 포기김치 (632kcal)	잡곡밥 배추된장국 소불고기 열무나물 오복지무침 포기김치 (628kcal)
저녁 식단		잡곡밥 들깨버섯탕 계란말이 참나물겉절이 청경채무침 포기김치 (633kcal)	잡곡밥 아욱국 제육볶음 양배추쌈 무생채 포기김치 (637kcal)	잡곡밥 대구탕 계란찜 가지나물 고사리나물 포기김치 (624kcal)	잡곡밥 소고기무국 고등어조림 어묵볶음 미역줄기볶음 포기김치 (623kcal)	잡곡밥 복어국 너비아니구이 감자조림 콩나물무침 포기김치 (605kcal)
오전 간식		빵	주스	떡	과일	죽
오후 간식		계란	바나나	빵	감자	두유
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	잡곡밥 감자국 설렁탕 닭갈비볶음 오징어초무침 갈릭파스타샐러드 양념가지찜 비름나물무침 단호박샐러드 포기김치 (645kcal)		취나물버섯밥 배추국 제육볶음 고들빼기무침 포기김치 요거트 (668kcal)	잡곡밥 순두부찌개 갈치구이 표고버섯볶음 미나리겉절이 포기김치 (631kcal)	잡곡밥 콩나물무해장국 소불고기 시래기나물 상추겉절이 포기김치 (632kcal)	잡곡밥 감자유부국 돈육김치찜 청경채나물 열무겉절이 포기김치 (627kcal)
저녁 식단	잡곡밥 옹심이만두국 소고기무국 캔콩치조림 계란장조림 청경채나물 고사리나물 열무나물 어묵볶음 포기김치 (625kcal)		잡곡밥 다시마무채국 주꾸미볶음 양배추숙쌈 무생채 포기김치 (610kcal)	잡곡밥 떡국 완자전 느타리버섯볶음 오복지무침 열무김치 (617kcal)	잡곡밥 김치국 돈육간장볶음 무나물 깻잎지 포기김치 (618kcal)	잡곡밥 미역국 닭볶음탕 애호박볶음 얼갈이겉절이 포기김치 (632kcal)
오전 간식	누룽지 빵		주스	떡	과일	죽
오후 간식	빵 계란		바나나	빵	감자	두유

구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	잡곡밥 어묵국 불낙볶음 연두부 청경채무침 포기김치 (612kcal)	잡곡밥 아욱국 임연수구이 도라지생채 무나물 포기김치 (625kcal)	콩나물밥 두부김치국 메밀전병 상추겉절이 포기김치 두유 (625kcal)	잡곡밥 북어해장국 돈육장조림 가지나물 구운김 포기김치 (627kcal)	잡곡밥 청국장찌개 돈육간장볶음 애호박볶음 콩나물무침 포기김치 (662kcal)	잡곡밥 순두부찌개 찜닭 미니새송이버섯 얼갈이나물 포기김치 (675kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩나물국 동태전 우영조림 김자반 포기김치 (631kcal)	잡곡밥 된장찌개 오징어볶음 감자채볶음 시금치나물 포기김치 (611kcal)	잡곡밥 근대국 닭볶음탕 고사리나물 콩나물무침 포기김치 (625kcal)	잡곡밥 들깨무채국 오리불고기 미나리겉절이 참나물무침 포기김치 (647kcal)	잡곡밥 만두국 돈육표고버섯조림 도토리묵야채무침 비름나물무침 포기김치 (612kcal)	잡곡밥 감자국 버섯불고기 두부조림 숙주나물무침 포기김치 (651kcal)
오전 간식	누룽지	빵	빵	떡	과일	죽
오후 간식	빵	계란	바나나	빵	감자	두유
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	잡곡밥 근대국 돈육김치볶음 온두부 고사리나물 포기김치 (636kcal)	잡곡밥 닭곰탕 해물완자전 도토리묵야채무침 느타리버섯무침 포기김치 (644kcal)	전복영양밥 팽이장국 삼치구이 매실장아찌 구운김 포기김치 (651kcal)	잡곡밥 청국장찌개 낙지볶음 상추쌈 콩나물무침 포기김치 (637kcal)		
저녁 식단	잡곡밥 동태탕 계란찜 도라지오이무침 청경채나물 포기김치 (631kcal)	잡곡밥 소고기무국 갈치무조림 고들빼기무침 참나물무침 포기김치 (638kcal)	잡곡밥 배추국 소불고기 도토리묵&양념장 숙주나물무침 포기김치 (615kcal)	잡곡밥 육개장 두부구이 애호박볶음 시금치나물 포기김치 (624kcal)		
오전 간식	누룽지	빵	주스	떡		
오후 간식	빵	계란	바나나	빵		
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	잡곡밥 아욱국 돈불고기 표고버섯볶음 부추겉절이 포기김치 (631kcal)	잡곡밥 들깨수제비국 갈치무조림 두부구이 마카로니샐러드 포기김치 (626kcal)	잡곡밥 미니우동 돈까스 오이무침 양상추샐러드 포기김치 (675kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 얼갈이된장국 매콤돈육떡조림 감자채볶음 브로컬리&초장 포기김치 (612kcal)	잡곡밥 배추국 돈육파프리카볶음 숙갓나물 무나물 포기김치 (638kcal)	잡곡밥 오징어무국 닭안심조림 어묵볶음 얼갈이나물무침 포기김치 (636kcal)			
오전 간식	누룽지	빵	주스			
오후 간식	빵	계란	바나나			

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