

식단표

2026년 09월

보금자리주간보호센터

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단			쌀밥/달걀죽 콩나물국 가자미조림 마늘종볶음 제철나물 배추김치 622kcal (19g)	쌀밥/타락죽 실파달걀국 해물완자전 미니새송이조림 제철나물 배추김치 623kcal (20g)	쌀밥/들깨죽 청국장찌개 돈육채소볶음 어묵채볶음 제철나물 배추김치 615kcal (18g)	쌀밥/버섯죽 황태국 소불고기 근대된장무침 제철나물 배추김치 623kcal (21g)	쌀밥/견과류죽 들깨무채국 훈제오리채소볶음 시금치나물 제철나물 배추김치 620kcal (20g)
저녁 식단			쌀밥/채소죽 아욱된장국 소불고기 오복지무침 제철나물 배추김치 626kcal (22g)	쌀밥/채소죽 시래기국 순대볶음 가지나물 제철나물 배추김치 624kcal (21g)	쌀밥/채소죽 사골팟국 떡갈비양파조림 마늘종장아찌 제철나물 배추김치 618kcal (23g)	쌀밥/채소죽 소고기묵국 채소달걀말이 간장깻잎지 제철나물 배추김치 625kcal (20g)	쌀밥/채소죽 배추된장국 조기구이 느타리버섯볶음 제철나물 배추김치 623kcal (19g)
구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	쌀밥/콩죽 시금치된장국 순살닭볶음탕 파프리카버섯볶음 제철나물 배추김치 626kcal (23g)	쌀밥/게살죽 근대된장국 소불고기 감자채볶음 제철나물 배추김치 623kcal (21g)	쌀밥/달걀죽 애호박된장국 너비아니구이 오이무침 제철나물 배추김치 624kcal (20g)	쌀밥/타락죽 우거지해장국 조기구이 청포묵김무침 제철나물 배추김치 631kcal (24g)	쌀밥/들깨죽 토란국 돈까스/소스 단무지채무침 제철나물 배추김치 627kcal (20g)	쌀밥/버섯죽 닭곰탕 호박전/양념장 미역줄기볶음 제철나물 배추김치 625kcal (19g)	쌀밥/견과류죽 유부팽이국 돈육짜장볶음 숙주나물 제철나물 배추김치 630kcal (22g)
저녁 식단	쌀밥/채소죽 버섯전골 코다리조림 가지볶음 제철나물 배추김치 626kcal (20g)	쌀밥/채소죽 감자달걀국 동그랑땡 고사리볶음 제철나물 배추김치 625kcal (22g)	쌀밥/채소죽 유부김치국 탕수육/소스 양념깻잎지 제철나물 배추김치 620kcal (19g)	쌀밥/채소죽 들깨미역국 돈육고추장볶음 마늘종장아찌 제철나물 배추김치 630kcal (23g)	쌀밥/채소죽 호박고추장찌개 소불고기 오복지무침 제철나물 배추김치 626kcal (20g)	쌀밥/채소죽 근대맑은국 고추장돈불고기 취나물무침 제철나물 배추김치 622kcal (20g)	쌀밥/채소죽 시래기된장국 돈육잡채 무말랭이무침 제철나물 배추김치 621kcal (18g)
구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	쌀밥/콩죽 유부버섯장국 생선까스 /타르소스 콩나물무침 제철나물 배추김치 630kcal (22g)	쌀밥/게살죽 콩나물국 소고기양배추볶음 볼어묵조림 제철나물 배추김치 622kcal (20g)	쌀밥/달걀죽 모듬어묵국 마파두부 탕평채 제철나물 배추김치 620kcal (23g)	쌀밥/타락죽 근대맑은국 소불고기 새송이피망볶음 제철나물 배추김치 618kcal (20g)	쌀밥/들깨죽 건새우아욱국 돈육배추찜 어묵채볶음 제철나물 배추김치 630kcal (19g)	쌀밥/버섯죽 시금치된장국 훈제오리구이 들깨무나물 제철나물 배추김치 621kcal (18g)	쌀밥/견과류죽 미소장국 우카레덮밥소스 볼어묵조림 제철나물 배추김치 626kcal (21g)
저녁 식단	쌀밥/채소죽 시래기된장국 소고기잡채 부추양파무침 제철나물 배추김치 626kcal (20g)	쌀밥/채소죽 황태국 가자미구이 양념깻잎지 제철나물 배추김치 622kcal (21g)	쌀밥/채소죽 토란국 탕수육/소스 오이지무침 제철나물 배추김치 620kcal (19g)	쌀밥/채소죽 들깨버섯탕 순살고등어 감자조림 콩나물무침 제철나물 배추김치 625kcal (22g)	쌀밥/채소죽 소고기미역국 호박전/양념장 무말랭이무침 제철나물 배추김치 619kcal (20g)	쌀밥/채소죽 묵은지콩나물국 해물부추전 연근조림 제철나물 배추김치 630kcal (21g)	쌀밥/채소죽 어묵숙갓국 미트볼 토마토소스조림 오복지무침 제철나물 배추김치 622kcal (19g)

구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	쌀밥/콩죽 순두부국 돈육간장불고기 양배추찜/쌈장 제철나물 배추김치 636kcal (24g)	쌀밥/게살죽 버섯들깨탕 동그랑땡전 가지볶음 제철나물 배추김치 625kcal (22g)	쌀밥/달걀죽 아욱된장국 두부강정조림 청포묵김무침 제철나물 배추김치 621kcal (20g)	쌀밥/타락죽 닭곰탕 부추전/양념장 실곤약채소무침 제철나물 배추김치 636kcal (23g)	쌀밥/들깨죽 홍합살맑은국 소불고기 미니새송이조림 제철나물 배추김치 628kcal (25g)	쌀밥/버섯죽 소고기탕국 동그랑땡&꼬치전 청경채무침 제철나물 배추김치 621kcal (20g)	쌀밥/견과류죽 강된장찌개 훈제오리구이 감자당근채볶음 제철나물 배추김치 627kcal (20g)
저녁 식단	쌀밥/채소죽 청국장찌개 조기구이 고사리나물 제철나물 배추김치 620kcal (18g)	쌀밥/채소죽 복엇국 순살간장찜닭 오복지무침 제철나물 배추김치 626kcal (20g)	쌀밥/채소죽 유부미소국 코다리양념찜 감자조림 제철나물 배추김치 622kcal (19g)	쌀밥/채소죽 우거지된장국 미니돈까스/소스 무말랭이무침 제철나물 배추김치 626kcal (20g)	쌀밥/채소죽 콩나물국 돈육콩나물불고기 파리고추볶음 제철나물 배추김치 625kcal (21g)	쌀밥/채소죽 호박잎된장국 오징어채소볶음 고구마순나물 제철나물 배추김치 630kcal (23g)	쌀밥/채소죽 순두부백탕 소불고기 치커리무침 제철나물 배추김치 625kcal (21g)
구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	쌀밥/콩죽 부대찌개 두부구이/양념장 가지볶음 제철나물 배추김치 632kcal (21g)	쌀밥/게살죽 버섯된장국 소불고기 상추쌈/쌈장 제철나물 배추김치 626kcal (20g)	쌀밥/달걀죽 황태미역국 돈육양배추볶음 불어묵조림 제철나물 배추김치 622kcal (19g)	쌀밥/타락죽 아욱된장국 순살고등어조림 연근조림 제철나물 배추김치 627kcal (22g)			
저녁 식단	쌀밥/채소죽 다시마무침국 너비아니조림 오이무침 제철나물 배추김치 620kcal (19g) 쌀(미국산) 새우튀김(베트남산) 탕수육(돼지고기-국산) 돈등뼈(국내산)	쌀밥/채소죽 사골팟국 순대깻잎볶음 호박나물 제철나물 배추김치 625kcal (23g) 김치(중국산) 훈제오리(중국산) 누룽지(중국산) 고등어(국내산)	쌀밥/채소죽 매콤어묵탕 가자미양념찜 탕평채 제철나물 배추김치 621kcal (20g) 소고기(미국산) 두부(미국,캐나다,호주산) 코다리(러시아산) 꽃게(중국산)	쌀밥/채소죽 돈육김치찌개 소불고기 무말랭이무침 제철나물 배추김치 626kcal (23g) 돼지고기(국내산) 순두부(미국,캐나다,호주산) 미트볼(국산) 오징어(칠레산)			

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