

2026년 09월 식단표

작은자리 은빛사랑채

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		잡곡밥 홍합살묵국 닭살갓순복음 목이버섯냉채 무생채 배추김치	잡곡밥 사골우거지탕 조기구이 삼색묵김가루무침 비트무피클 배추김치	잡곡밥 황태해장국 제육볶음 미역양파초무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 생선까스*소스 무청시래기된장지짐 오이도라지무침 배추김치	비빔밥/잡곡밥 부추송송계란국 순살찜닭 비빔나물*양념장 무생채 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 고추장찌개 한방모듬장조림 아채고로케 계절나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 돈육고추장불고기 양배추쌈*쌈장 계절나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 흰살생선무조림 취나물볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 순두부국 닭갈비 숙주미나리무침 아삭이양파된장무침 배추김치	
오전 간식		영양차	영양차	영양차	영양차	영양차
오후 간식		포도	바나나 요구르트	감자	생신잔치 식혜	카스텔라 두유
기능 식이		닭살고구마죽 팔죽	밤죽 참깨죽	완두콩죽 맛살야채죽	옥수수죽 시금치계란죽	자색고구마죽
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 멕시코샐러드 숙주미나리무침 배추김치	잡곡밥 복엇국 생선양념조림 감자파프리카무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 해물국 춘천닭갈비 콩나물맛살생채 수제양파장아찌 배추김치	잡곡밥 버섯매운탕 단호박카레라이스 오이탕탕이 계절나물 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 팽이버섯불고기 사각어묵무침 콩자반 배추김치	적은 잡곡밥 잔치국수(별미식) 너비아니파채무침 고명나물 구이김 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 김치국 닭고기야채볶음 단호박튀김 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 팽이장국 돈육김치찜 잔멸치볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 모듬장조림 부추장떡 계절나물 배추김치	잡곡밥 육개장 고기완자청경채조림 오징어젓무우무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 캔콩치무조림 콩나물파채무침 계절나물 배추김치	
오전 간식	영양차	영양차	영양차	영양차	영양차	영양차
오후 간식	멜론	복숭아	바나나 요구르트	포도	시루떡 보리차	단팥빵 두유
기능 식이	들깨버섯죽 미역죽	병아리콩죽 자색고구마죽	오징어야채죽 단호박죽	소고기무죽 미역죽	검은콩죽 근대죽	율무죽
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	잡곡밥 황태해장국 순살찜닭 푸실리샐러드*소스 오이무침 배추김치	잡곡밥 미역장국 돈육부추불고기 양배추쌈*쌈장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 두부양념조림 도토리묵*양념장 무양파장아찌 배추김치	잡곡밥 털레기 해물콩나물찜 만두탕수*소스 계절나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 닭도리탕 모듬버섯볶음 계절나물 배추김치	비빔밥/잡곡밥 된장국 돈채느타리볶음 비빔나물*양념장 계절나물 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 된장찌개 떡갈비바베큐조림 어항가지 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 부추잡채 건나물지짐 흑임자무채나물 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 아귀살무조림 동글애호박전 계절나물 배추김치	잡곡밥 우거지해장국 돈육한방장조림 호박나물 계절나물 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 생선살조림 미니돈까스*소스 계절나물 배추김치	
오전 간식	영양차	영양차	영양차	영양차	영양차	영양차
오후 간식	토마토	바나나 요구르트	포도	감자	절편 보리차/식혜	찰보리빵 두유
기능 식이	느타리당근죽 맛살두부죽	양배추계란죽 땅콩죽	아욱죽 소고기야채죽	시금치닭죽 참깨죽	단호박죽 율무죽	브로콜리죽

2026년 09월 식단표

작은자리 은빛사랑채

구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	잡곡밥 육개장 해물완자야채조림 파프리카가지볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 뿌리채소찜닭 실곤약마요무침 무생채 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 생선구이 건나물볶음 양파장아찌 배추김치	추석연휴	추석	추석연휴
저녁 식단	잡곡밥 된장국 닭살감자볶음 꼬시래기무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지탕 두부구이 미역줄기볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 유부장국 훈제오리냉채 감자당근조림 계절나물 배추김치			
오전 간식	영양차	영양차	영양차			
오후 간식	송편	추석행사	바나나 요플레			
기능 식이	소고기야채죽 새우살죽	청경채계란죽 밤죽	브로콜리두부죽 참치당근죽			
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	잡곡밥 육개장 해물청경채볶음 그린샐러드*소스 계절나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 갈비양념장조림 가지양파볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 털레기 닭살시래기조림 청포묵김가루무침 오이탕탕이 배추김치			
저녁 식단	잡곡밥 닭곰탕 두부김치두루치기 매콤무조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 유부콩나물국 미니돈까스*소스 마늘쫄면치볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 아귀살무조림 취나물볶음 계절나물 배추김치			
오전 간식	영양차	영양차	영양차			
오후 간식	바나나 요구르트	포도	호두과자 두유			
기능 식이	들깨버섯죽 미역죽	콩가루죽 밤죽	아욱죽 오징어야채죽			

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