

식단표

2026년 09월

자은주야간보호센터

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단			잡곡밥/흑임자죽 북어채무국 닭갈비 고사리나물볶음 콩나물무침 배추김치&백김치	잡곡밥/새우살죽 팽이된장국 대구까스&타르타 르소스 감자조림 청경채나물볶음 배추김치&백김치	잡곡밥/소고기야 채죽 바지락살미역국 김치제육찜 무청시래기된장 지짐 유부맛살냉채 백김치	잡곡밥/야채죽 된장찌개 비빔밥 곤드레나물&양념 장 안심텐더&머스타 드 얼갈이겉절이	잡곡밥/감자죽 계란국 굴소스돈채볶음 양배추찜*쌈장 무생채 배추김치&백김치
저녁 식단			쌀밥/야채죽 사골우거지국 두부양념조림 건새우마늘쫄조 림 배추나물된장무 침 배추김치&백김치	쌀밥/두부죽 콩비지찌개 브로콜리게란찜 미니새송이무조 림 부추양파무침 배추김치&백김치	쌀밥/미역죽 육개장 데리야끼닭살조 림 소시지야채볶음 흑임자무나물 배추김치&백김치	쌀밥/낙지김치죽 청국장찌개 우채버섯볶음 매콤감자조림 콩나물무침 배추김치&백김치	
오전 간식			야채죽	바나나	구운계란 쌍화차	양송이크림스프	바나나
오후 간식			초코라떼	수제요거트&블루 베리	계절과일(샤인머 스켓)	양갱	한입카스테라 사과주스
구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단		잡곡밥/소고기야 채죽 생일특식 황태 미역국 버섯불고기 모듬샐러드/오리 엔탈D 한식잡채 / 생일케익 배추김치/백김치	잡곡밥/계란죽 콩나물국 제육볶음 호박양파볶음 청포묵무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흑임자죽 소고기무국 가자미조림 무정과 근대나물 배추김치/백김치	잡곡밥/아욱된장 죽 고추장찌개 해물까스&타르소 스 베이컨양배추볶 음 콩나물무침 배추김치/백김치	잡곡밥/소고기야 채죽 뼈없는감자탕 단호박튀김 소고기카레소스 하얀무생채 배추김치/백김치	잡곡밥/두부죽 얼갈이배추된장 국 제육볶음 연근땅콩조림 청경채굴소스볶 음 배추김치/백김치
저녁 식단		쌀밥/계란죽 어묵국 코다리조림 감자조림 얼갈이나물 배추김치&백김치	쌀밥/들깨가루죽 사골우거지국 춘천닭갈비 브로콜리맛살볶 음 오이부추무침 배추김치&백김치	쌀밥/소고기죽 청국장 오리훈제야채볶 음 부추겉절이 실곤약무침 배추김치&백김치	쌀밥/콩나물죽 아욱국 떡갈비피망조림 야채계란찜 치커리샐러드/키 위D 배추김치&백김치	쌀밥/야채죽 참치찌개 모듬장조림 느타리버섯볶음 오이무침 백김치	
오전 간식		구운계란 두유	누룽지닭백숙죽	바나나	구운계란 식혜	양송이크림스프	바나나
오후 간식		케이크	물만두	수제요거트&망고	계절과일(방울토 마토)	마들렌 매실주스	모나카 사과주스

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단		잡곡밥/계란죽 콩나물김치국 매콤닭살볶음 소고기 한식잡채 무나물들깨가루 볶음 배추김치&백김치	쌀밥/두부죽 호박새우젓국 돈까스&소스 어묵두절콩나물 볶음 청포묵무침 배추김치&백김치	쌀밥/소고기야채 죽 바지락살미역국 소불고기 우엉채조림 얼갈이겉절이 백김치	잡곡밥/계란죽 북어해장국 두부양념조림 양배추채참깨드 레싱무침 감자조림 배추김치&백김치	쌀밥/두부죽 특식 콩나물국 동파육 상추파채무침 노각생채 배추김치&백김치	쌀밥/버섯죽 옹심이국 간고등어구이 가지볶음 미역초무침 배추김치&백김치
저녁 식단		쌀밥/브로컬리죽 순두부백탕 돈불고기 애호박새우젓볶 음 미역줄기볶음 배추김치&백김치	쌀밥/옥수수죽 사골우거지국 야채계란찜 베이컨양배추볶 음 청경채나물 배추김치&백김치	쌀밥/미역죽 유부장국 동태무조림 고구마채흑임자 무침 숙주나물 배추김치&백김치	쌀밥/소고기버섯 죽 콩가루배추국 오리훈제 쌈무&허니머스타 드 오이야채겉절이 배추김치&백김치	쌀밥/애호박죽 고추장찌개 소고기숙주볶음 새송이조림 양배추샐러드&오 리엔탈D 배추김치&백김치	
오전 간식		구운계란 식혜	야채죽	바나나	구운계란 쌍화차	양송이크림스프	바나나
오후 간식		제로케이크	찐고구마	수제요거트&블루 베리	계절과일(사과)	양갱	모나카 사과주스
구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단		잡곡밥/소고기죽 된장찌개 돈육고추장볶음 고구마맛탕 무들깨가루볶음 배추김치&백김치	잡곡밥/닭가슴살 죽 닭개장 청파래까쓰&타르 소스 애호박볶음 단무지채무침 배추김치&백김치	잡곡밥/흑임자죽 얼무된장국 오리훈제야채볶 음 쌈무부추무침 콩나물 배추김치&백김치	잡곡밥/팔죽 들깨가루미역국 참스테이크 알감자조림 모듬샐러드/참깨 D 배추김치&백김치	추석휴무	추석휴무
저녁 식단		쌀밥/두부죽 콩나물김치국 임연수조림 우엉채조림 숙주맛살무침 배추김치&백김치	쌀밥/계란죽 황태채국 두부느타리조림 어묵볶음 부추겉절이 배추김치&백김치	쌀밥/깎둑두죽 콩비지찌개 통살치킨까스/소 스 해파리냉채 취나물 배추김치&백김치	쌀밥/아욱죽 근대된장국 코다리강정 노각무침 방풍나물 배추김치&백김치		
오전 간식		구운계란 두유	누룽지닭백숙죽	바나나	구운계란 식혜		
오후 간식		제로케이크	찐고구마	수제요거트&망고	계절과일		

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단		잡곡밥/닭가슴살 죽 단호박죽 생선까스/타르소 스 노각무침 얼갈이된장무침 배추김치&백김치	잡곡밥/해물죽 들깨무채국 오리훈제야채볶 음 모듬쌈/쌈장 부추겨자생채 배추김치&백김치	잡곡밥/소고기죽 소고기미역국 간짜장소스 탕수육*소스 고사리나물 배추김치&백김치			
저녁 식단		쌀밥/계란죽 맑은미역국 고추잡채&꽃빵 치킨너겟/머스타 드 청경채나물굴소 스볶음 배추김치&백김치	쌀밥/녹두죽 참치찌개 돈불고기 마늘쫀어묵조림 양배추채깨소금 볶음 백김치	쌀밥/버섯죽 청국장 두부느타리조림 골뱅이야채무침 무들깨가루볶음 배추김치&백김치			
오전 간식		구운계란 식혜	야채죽	바나나			
오후 간식		제로케이크	물만두	수제요거트&블루 베리			

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