

식단표(2026년 9월)

청춘학교



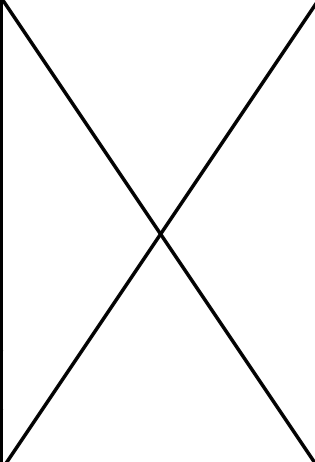
어르신학교
파주데이케어센터

김혜영 어르신생신

advised by 영양사 최*자 (인덕데이케어센터)

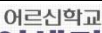
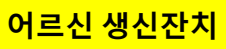
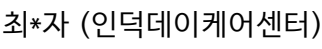
일 자	08-31(월)	09-01(화)	09-02(수)	09-03(목)	09-04(금)	09-05(토)
간 식	새우살아채죽	쇠고기아채죽	흑임자죽	단호박죽	크리미아채죽	대구살죽
점 심	잡곡밥 오징어섞어찌개 함박스테이크 과일아채샐러드 공취나물 포기김치	잡곡밥 순두부찌개 조기살구이 시래기들기름지짐 콘샐러드 포기김치	잡곡잡 대구지리탕 차돌김치볶음 애호박양념찜 코다리조림 포기김치	잡곡밥 쇠고기미역국 마파두부 소불고기 들깨고사리나물 포기김치	짜장밥 유부팽이국 목화송탕수&소스 양파초절임 포기김치	잡곡밥 한식된장찌개 날치알계란말이 지리멸무조림 코다리무침 포기김치
고혈압식	오징어섞어찌개(저염)	순두부찌개(저염)	대구지리탕(저염)	쇠고기미역국(저염)	유부팽이국(저염)	한식된장찌개(저염)
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡잡	잡곡밥	짜장밥	잡곡밥
간 식	쌀과자,두유	바나나	절편떡,생과일쥬스	찐옥수수	치즈케익,우유	코다리무조림,찐계란
저 녁	잡곡밥 닭계장 차돌쭈꾸미볶음 콩나물무침 실곤약아채무침 포기김치	잡곡밥 닭계장 목살간장조림 참나물흑임자무침 오이나물 포기김치	잡곡밥 두부새우젓국 낙지아채볶음 도토리묵썩갓무침 짜사이채무침 포기김치	흰쌀밥 만두국 쇠고기장독독이 미나리오징어초무침 무나물 포기김치	잡곡밥 북어해장국 고등어김치찜 숙주당근채무침 돌자반 쪽파무침 포기김치	
고혈압식	닭계장(저염)	닭계장(저염)	두부새우젓국(저염)	만두국(저염)	북어해장국(저염)	
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	

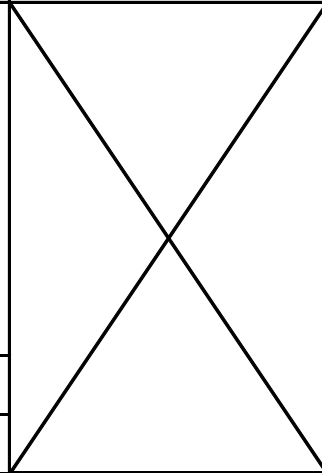
식단표(2026년 9월)

청춘학교  박호운 어르신생신  오춘연 어르신생신  이승주 어르신생신  최*자 (인덕데이케어센터)						
일 자	09-07(월)	09-08(화)	09-09(수)	09-10(목)	09-11(금)	09-12(토)
간 식	바나나콘후레이크	황태무죽	녹두죽	모닝빵&크림스프	계란야채죽	흰살어죽
점 심	잡곡밥 쇠고기미역국 순살고등어구이 청경채들깨무침 오이맛살무침 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 돼지갈비찜 돈육메추리장조림 토마토가지볶음 포기김치	잡곡밥 아욱국 우삼겹양배추볶음 참나물무침 미역줄기볶음 포기김치	1/2 잡곡밥 청국장찌개 임연수살구이 돌미나리초무침 돌미나리초무침 포기김치	잡곡밥 쇠고기미역국 부추전 애호박새우젓볶음 매콤떡볶이 포기김치	달걀채소볶음밥 김치콩나물국 멘치까스&소스 도라지오이초무침 얼갈이김치
고혈압식	쇠고기미역국(저염)	미역국(저염)	아욱국(저염)	청국장찌개(저염)	쇠고기미역국(저염)	김치콩나물국(저염)
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	1/2 잡곡밥	잡곡밥	달걀채소볶음밥
간 식	비엔나소시지, 토마토쥬스	절편, 생과일쥬스	비스켓, 두유	단팥빵, 우유	증편, 생과일쥬스	바나나
저 녁	흰쌀밥 순살해장국 골뱅이아채무침 궁채들깨나물 쪽파김무침 깍두기	1/2 흰밥 미니우동국 치킨가라아게 가지양념무침 토마토마리네이드 포기김치	잡곡밥 김치콩나물국 표고어육볶음 브로콜리깨무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥 부대찌개 마파두부 얼갈이새우젓볶음 오복채오이무침 포기김치	잡곡밥 아욱국 제육불고기 콩나물무침 양배추찜쌈장무침 포기김치	
고혈압식	순살해장국(저염)	미니우동국(저염)	김치콩나물국(저염)	부대찌개(저염)	아욱국(저염)	
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	

식단표(2026년 9월)



 파주데이케어센터
 
 어르신학교
 
 박혜숙어르신생신
 
 최*자 (인덕데이케어센터)

일 자	09-14(월)	09-15(화)	09-16(수)	09-17(목)	09-18(금)	09-19(토)
간 식	아몬드죽	녹두죽	쇠고기야채죽	새우살콩나물죽	아욱죽	흰살어죽
점 심	뿌리채소밥&부추장 아욱국 소불고기 콩나물무침 김구이 배추겉절이	잡곡밥 등뼈우거지감자탕 유부어묵채볶음 브로콜리깨소스무침 숙주당근채무침 포기김치	잡곡밥 콩나물김치국 닭도리탕 쪽파들기름무침 도토리묵야채무침 얼갈이김치	잡곡밥 새우감자국 돈사태김치찜 가지어묵채볶음 참나물무침 포기김치	잡곡밥 미역국 해물볶음우동 애호박나물 계란말이 포기김치	잡곡밥 유부팽이국 멘치까스&소스 갯잎나물 삼색계란찜 포기김치
고혈압식	아욱국(저염)	등뼈우거지감자탕(저염)	콩나물김치국(저염)	새우감자국(저염)	미역국(저염)	유부팽이국(저염)
당뇨식	뿌리채소밥&부추장	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
간 식	요플레,스니커즈	핫도그,요구르트	콩설기,주스	포도,비스킷	파인애플,바나나	찐계란,사이다
저 녁	잡곡밥 참치김치찌개 해물동그랑땡조림 새송이버섯땅콩무침 열무된장나물 포기김치	흰쌀밥 쇠고기무국 코다리살탕수육 애호박나물 야채샐러드&키위소스 포기김치	잡곡밥 북어채해장국 돈두루치기 양배추찜쌈장무침 어묵볶음 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 삼치데리야끼조림 무나물들깨볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥 미나리연포탕 이면수살카레구이 콩나물무침 지리멸견과볶음 포기김치	
고혈압식	참치김치찌개(저염)	쇠고기무국(저염)	북어채해장국(저염)	청국장찌개(저염)	미나리연포탕(저염)	
당뇨식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	

식단표 (2026년 9월)

청춘학교  파주데이케어센터 어르신학교

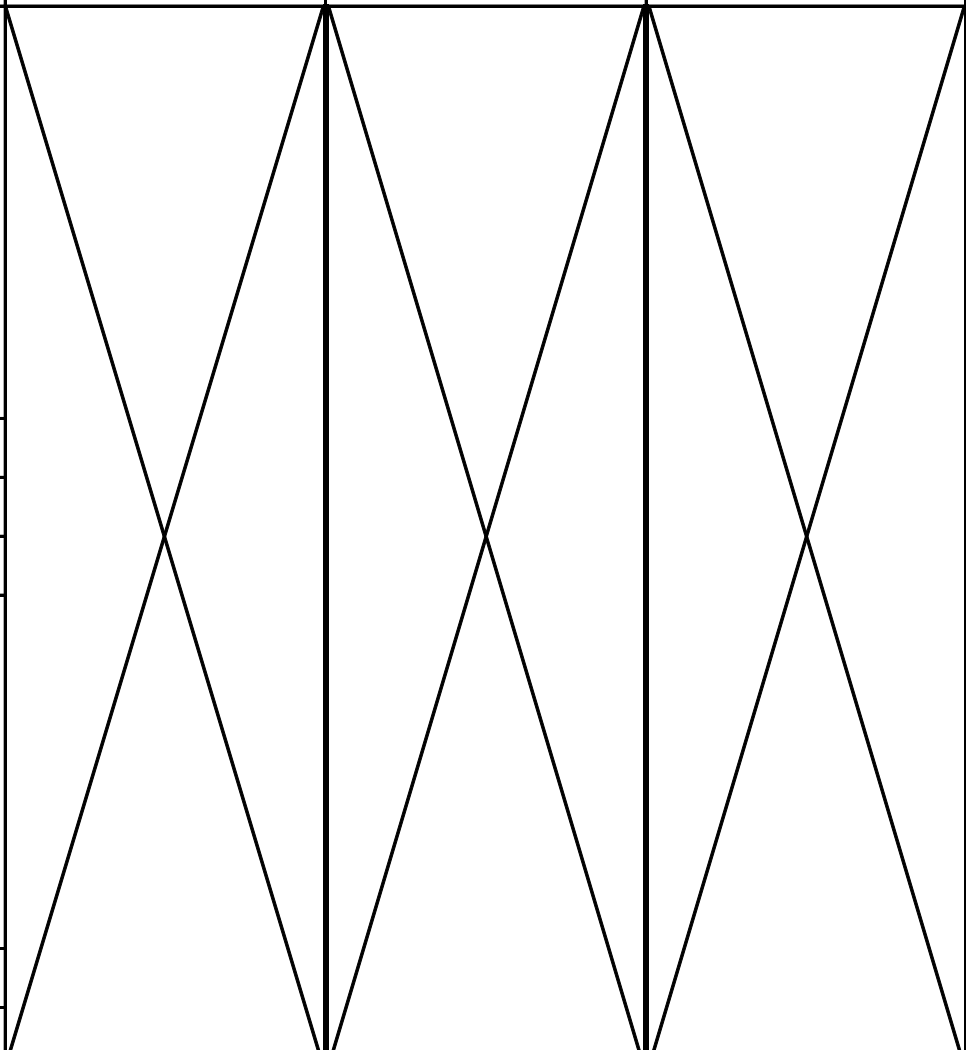
advised by 영양사 최*자 (인덕데이케어센터)

일 자	09-21(월)	09-22(화)	09-23(수)	09-24(목)	09-25(금)	09-26(토)	
간 식	황태무죽	콘후레이크	닭살야채죽	바나나콘후레이크		누룽지탕,오징어젓갈	
점 심	잡곡밥 콩비지찌개 순살가자미카레구이 쪽파들기름무침 채소계란찜 포기김치	흰쌀밥 쇠고기콩나물국 안동찜닭 참나물무침 크래미사과무침 나박김치	잡곡밥 돈육김치찌개 으깬감자햄샐러드 가지나물무침 청포묵야채김무침 포기김치	쟁반짜장 군만두 짬뽕국 단무지		월남쌈 김말이 미소된장국	
	고혈압식	콩비지찌개(저염)	쇠고기콩나물국(저염)	돈육김치찌개(저염)		짬뽕국(저염)	김말이(저염)
	당노식	잡곡밥	흰쌀밥	잡곡밥		쟁반짜장	월남쌈
	간 식	동그랑땡,생과일쥬스	송편,식혜	왕만두,물김치		카스테라,우유	바나나,요플레
	저 녁	잡곡밥 북어채무국 쇠고기우영조림 콩나물 숙갓사과무침 포기김치	잡곡밥 참치김치찌개 날치알계란말이 얼갈이새우젓볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥 보리새우아욱국 실곤약잡채 마늘종간장볶음 상추겉절이 포기김치			
고혈압식		북어채무국(저염)	참치김치찌개(저염)	보리새우아욱국(저염)			
당노식		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥			

식단표 (2026년 9월)




민현순어르신 생신
advised by 영양사 최*자 (인덕데이케어센터)

일 자	09-28(월)	09-29(화)	09-30(수)			
간 식	물만두국	새우살야채죽	크래미야채죽			
점 심	잡곡밥 순두부찌개 새우콩나물찜 참나물무침 동그랑땡 포기김치	1/2흰쌀밥 설렁탕&소면 간장낙지볶음 고구마순나물 크래미사과무침 포기김치	잡곡밥 쇠고기미역국 가자미조림 애호박나물 짜사이채무침 포기김치			
고혈압식	순두부찌개(저염)	설렁탕&소면(저염)	쇠고기미역국(저염)			
당노식	잡곡밥	1/2흰쌀밥	잡곡밥			
간 식	오뜨, 주스	오뎅탕	찐고구마, 사이다			
저 녁	잡곡밥 들깨무채국 베이컨스크램블 치커리새콤무침 돌자반쪽파무침 포기김치	잡곡밥 두부김치찜 청경채굴소스볶음 숙주미나리무침 포기김치	콩나물밥&양념장 계란찜국 돼지갈비 무나물 얼갈이김치			
고혈압식	들깨무채국(저염)	두부김치찜(저염)	계란찜국(저염)			
당노식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥			