

주)하트웰 영양사 박 지 나 <행복플러스노인주간보호센터 2026년 9월 식단표>

												담당자	사무국장	원장
요일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일
일자	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
간식	계란죽	김치국나물죽	가리비살죽	들깨죽	소고기야채죽	소고기스프		크래미죽	표고죽	팔죽	단호박죽	생선잔치	옥수수스프	
중식	잡곡밥 홍합살무국 찜닭 마카로니샐러드 도라지생채 김치류	잡곡밥 수제비국 연양식떡갈비 호박새우젓볶음 참나물무침 김치류	잡곡밥 아욱국 함박스테이크 단호박샐러드 치커리무침 김치류	잡곡밥 북어채국 제육볶음 양배추찜&쌈장 오이무침 김치류	잡곡밥 감자국 삼치조림 동부육무침 콩나물무침 김치류	잡곡밥 돈육새우젓찌개 백순대볶음 연두부&양념장 취나물무침 김치류		잡곡밥 유부팽이국 모듬장조림 느타리버섯초화 얼갈이나물 김치류	잡곡밥 순두부백탕 해물깻잎전 멸엽채볶음 간장양파장아찌 김치류	잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 양상추샐러드 아삭이고추무침 김치류	잡곡밥 된장찌개 코다리조림 올방개육무침 열무나물 김치류	<생선잔치> 소고기미역국 소불고기 잡채 애호박전 김치류	잡곡밥 갈비탕 미역줄기볶음 꼬시래기무침 김치류	
칼로리	624	635	628	632	624	634	627	634	628	591	627	624	633	
간식	한케이크	물만두찜	붕어빵	과일	단호박찜	비피더스		미니치즈케익	찐고구마	증퍼	과일	<생선잔치>	요플레	
석식	잡곡밥 김치두부국 동그랑땡조림 계란야채볶음 세발나물 김치류	잡곡밥 소고기버섯국 가자미조림 도토리묵무침 곤드레나물 김치류	잡곡밥 사골우거지국 닭야채볶음 매일전병 오이지무침 김치류	잡곡밥 어묵국 두부돈민찌조림 연근조림 청경채무침 김치류	잡곡밥 된장찌개 후랑크소세지볶음 멸치파리볶음 갯잎지무침 김치류	잡곡밥 잡곡밥 통대탕 계란찜 돈채야채볶음 건새우무조림 김치류		잡곡밥 물만두국 두부조림 참치야채볶음 들깨고비나물 김치류	잡곡밥 잡곡밥 소고기무국 콩치캔감치조림 감자채볶음 근대나물 김치류	잡곡밥 잡곡밥 시금치원장국 들깨백고기 양배추찜&쌈장 도라지오이생채 김치류	잡곡밥 잡곡밥 꽃게탕 계란조림 어묵볶음 고들빼기무침 김치류	잡곡밥 육개장 해물동그랑땡 우영채조림 무생채 김치류	잡곡밥 시래기원장국 닭바베큐소스조림 마늘쫄볶음 김자반 김치류	
칼로리	595	579	598	602	573	584		598	618	594	578	596	567	
일자	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
간식	참치죽	흑임자죽	누룽지	미역죽	브로콜리죽	감자스프	비피더스	호두죽	새우살야채죽	계란죽	녹두죽		야채스프	두유
중식	잡곡밥 나물비빔밥&고추장 된장찌개 계란후라이 맛김 김치류	잡곡밥 감자국 제육볶음 양배추찜&쌈장 궁채장아찌 김치류	잡곡밥 계란국 생선까스&소스 실곤약야채무침 고추치 김치류	잡곡밥 아욱국 적어조림 도토리묵무침 숙주나물 김치류	잡곡밥 순살해장국 어묵볶음 콩나물무침 무생채 김치류	잡곡밥 잡곡밥 호박새우젓국 찜닭 멸치볶음 곤드레나물 김치류	잡곡밥 잡곡밥 순살해장국 어묵볶음 콩나물무침 무생채 김치류	잡곡밥 잡곡밥 버섯맑은국 고등어캔감치조림 청포묵무침 치커리생채 김치류	잡곡밥 잡곡밥 콩나물국 춘천닭갈비 양배추샐러드 고들빼기무침 김치류	잡곡밥 잡곡밥 소고기무국 두부구이 돈민찌곤약조림 열무고추장무침 김치류	*추석음식*잡곡밥 알토란탕 돈육김치찜 매일전병 간장양파장아찌 김치류		잡곡밥 홍합살미역국 소불고기볶음 호박새우젓조림 들깨고비나물 김치류	잡곡밥 순대국밥 깍두기 김치
칼로리	612	594	646	583	628	634	628	617	624	638	605		641	638
간식	미니샌드	단호박	과일	짜빵	후레쉬판	두유	두유	찐계란&식혜	찐감자	증퍼	과일	<추석>	카스타드	요플레
석식	잡곡밥 동태찌개 고기동그랑땡조림 가자나물 취나물무침 김치류	잡곡밥 근대원장국 두부계란무침 연근조림 오이무침 김치류	잡곡밥 어묵국 돈육굴소스볶음 새송이버섯조림 짜사이무침 김치류	잡곡밥 북어채국 훈제오리볶음 쌈우 부추무침 김치류	잡곡밥 잡곡밥 닭곰탕 돈안심장조림 동부육김가루무침 청경채생채 김치류	잡곡밥 잡곡밥 유부팽이국 순살아귀찜 호박야채전 브로콜리초화 김치류		잡곡밥 잡곡밥 돈육새우젓찌개 해물깻잎전 우영채조림 얼갈이나물 김치류	잡곡밥 잡곡밥 꽃게탕 돈육숙주볶음 연두부&양념장 갯잎지무침 김치류	잡곡밥 잡곡밥 콩가루배추국 가자미조림 감자채볶음 참나물무침 김치류	잡곡밥 잡곡밥 물만두국 닭가슴살장조림 미역줄기볶음 느타리버섯초화 김치류		잡곡밥 맑은순두부탕 명란한떡갈비 명엽채조림 무생채 김치류	
칼로리	594	590	592	593	591	594		579	598	602	597		573	
일자	28	29	30					*식단은 식재료 및 이용 당사 개별 욕구를 반영하였으나 다소 상이 할 수 있습니다. *원산지 안내* 쌀,누룽지,현미,참쌀(국내산), 배추김치(배추,고춧가루:중국산) 백김치(배추:국내산), 나박김치(배추,고춧가루:국내산), 봄동(국내산), 소고기(호주산), 돈육,등뼈(국내산)계육(국내산), 닭정육(브라질산), 오리(국내산), 훈제오리(중국산), 고등어(국내산) 코다리,동태(러시아산), 갈치(모로코산),조기(중국산), 임연수(러시아산),오징어(중국산) 꽃게(중국산),낙지(베트남산), 아귀(중국산), 미꾸라지(국산:이식산), 참치(태평양:원양산) 장어(민물장어:국내산), 두부,순두부,콩비지(대두:수입산), 해물깻잎전(오징어:수입산) 생선까스(대구:중국산), 해물완자(오징어:수입산), 동그랑땡(돼지고기:국내산) 탕수육(돼지고기-국내산), 떡갈비(돈육:미국,스페인,덴마크), 너비아니(닭고기:국산) 부대향(돈육,계육:국산), 교자만두(돈육:국산), 물만두(돈육:국내산), 손만두(돼지고기:국내산) 순살치킨(계육:국내산), 고기산적(닭고기:국산), 사골농축액(우사골:호주산,우골:국산)						
간식	참깨죽	아욱죽	바지락살야채죽											
중식	잡곡밥 잔치국수 연양식불고기 비빔오징어젓무침 단무지무침 김치류	잡곡밥 콩나물북엇국 콩치무조림 동부육무침 숙주나물 김치류	잡곡밥 근대원장국 제육볶음 양배추찜&쌈장 오이무침 김치류											
칼로리	612	632	638											
간식	한케이크	감자떡	과일											
석식	잡곡밥 소고기사골시래기국 운두부 참치김치볶음 오이지무침 김치류	잡곡밥 시금치순두부국 후랑크소세지볶음 계란찜 취나물무침 김치류	잡곡밥 어묵국 닭야채볶음 감자조림 궁채장아찌 김치류											
칼로리	589	622	607											