

식단표

2026년 09월

다울누리주야간보호센터

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단			죽	토마토	죽	요거트&블루베리	크리스피롤&두유
점심 식단			잡곡밥 소고기미역국 고등어조림 햄그린빈볶음 고들빼기무침 구이김/배추김치 (620kcal)	잡곡밥 사골우거지국 두부양념조림 연근조림 숙주나물 구이김/배추김치 (630kcal)	잡곡밥 계란국 짜장 참쌀탕수육 짜사이무침 구이김/배추김치 (640kcal)	잡곡밥 유채된장국 제육볶음 연두부&양념장 비름나물무침 김자반/배추김치 (605kcal)	잡곡밥 바지락칼국수 김치전 고구마줄기볶음 부추겉절이 김자반/배추김치 (630kcal)
저녁 식단			잡곡밥 돈육고추장찌개 해물완자구이 무나물 마늘지 구이김/배추김치 (610kcal)	잡곡밥 버섯된장국 돈채피망볶음 잔멸치볶음 브로콜리&초장 김자반/배추김치 (590kcal)	잡곡밥 두부김치국 가자미구이 호박볶음 미역초무침 구이김/배추김치 (610kcal)	잡곡밥 홍합무국 오징어볶음 양송이버섯볶음 오이무침 김자반/배추김치 (590kcal)	잡곡밥 북어국 닭갈비 깻잎,쌈무&쌈장 도토리묵무침 구이김/배추김치 (610kcal)
구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침 식단		단호박찜&차	죽	바나나	죽	반숙란&수정과	단팥빵&두유
점심 식단		잡곡밥 소고기조랭이떡 국 야채계란찜 어묵채피망볶음 오이지무침 구이김/배추김치 (610kcal)	잡곡밥 들깨미역국 삼치무조림 미니새송이버섯 열무나물 구이김/배추김치 (620kcal)	잡곡밥 김치순두부국 훈제오리볶음 쌈무&쌈장 치커리무침 구이김/배추김치 (615kcal)	잡곡밥 팽이무장국 생선까스&소스 감자조림 실곤약무침 구이김/배추김치 (630kcal)	잡곡밥 시래기된장국 돈육메추리알조 림 툇두부무침 부추겉절이 구이김/배추김치 (620kcal)	가자밥&양념장 유부무국 연양식불고기 고구마샐러드 마늘쫄무침 구이김/배추김치 (620kcal)
저녁 식단		잡곡밥 나가사끼짬뽕국 두부조림 감자샐러드 오복지무침 구이김/배추김치 (605kcal)	잡곡밥 배추된장국 찜닭 소고기오이볶음 깻잎지 구이김/배추김치 (610kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 돈채가지볶음 불어묵조림 꼬시래기무침 구이김/배추김치 (590kcal)	잡곡밥 웅심이만두국 후랑크피망볶음 느타리버섯볶음 미나리무생채 구이김/배추김치 (620kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 코다리조림 우엉조림 청경채나물 김자반/배추김치 (615kcal)	잡곡밥 소고기미역국 동그랑땡전 콩조림 콩나물무침 구이김/배추김치 (630kcal)

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침 식단		증편&차	죽	오렌지	죽	요거트&블루베리	마드레즈&요구르트
점심 식단		잡곡밥 팽이두부장국 닭감자볶음 고사리나물 오이맛고추무침 구이김/배추김치 (630kcal)	잡곡밥 우거지된장국 임연수구이 브로컬리&초장 가지나물 구이김/배추김치 (610kcal)	잡곡밥 소고기미역국 두부구이&양념장 감자채볶음 숙주나물 구이김/배추김치 (615kcal)	잡곡밥 콩나물국 청파래오징어까 스 푸실리샐러드 비름나물무침 구이김/배추김치 (630kcal)	잡곡밥 어묵국 돈육간장불고기 양배추쌈&쌈장 해파리무침 구이김/배추김치 (620kcal)	잡곡밥 잔치국수 갈비만두찜 마카로니샐러드 브로컬리무침 김자반/배추김치 (633kcal)
저녁 식단		잡곡밥 황태국 해물콩나물찜 들깨무나물 시금치나물 구이김/배추김치 (620kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 너비아니구이 마늘쫄볶음 청포묵무침 구이김/배추김치 (630kcal)	잡곡밥 부대찌개 계란장조림 주키니호박새우 젓볶음 무생채 김자반/배추김치 (630kcal)	잡곡밥 바지락무국 닭갈비 맛살미역줄기볶 음 토초무침 구이김/배추김치 (610kcal)	잡곡밥 민물새우호박찌 개 마파두부 콩자반 올방개묵무침 구이김/배추김치 (615kcal)	잡곡밥 순두부국 훈제오리볶음 상추쌈&쌈장 치커리생채 구이김/배추김치 (605kcal)
구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
아침 식단		찜고구마&차	죽	바나나	죽	약과&두유	꿀호떡&요구르트
점심 식단		잡곡밥 콩비지찌개 베이컨계란볶음 가지나물 해초무침 김자반/배추김치 (610kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 코다리무조림 새송이볶음 도토리묵무침 구이김/배추김치 (620kcal)	잡곡밥 콩나물무국 소불고기 오색전 깻잎지 구이김/배추김치 (630kcal)	잡곡밥 호박고추장국 돈육장조림 명엽채볶음 청포묵무침 구이김/배추김치 (620kcal)	잡곡밥 소고기무국 해물완자구이 느타리버섯볶음 시금치나물 김자반/배추김치 (615kcal)	콩나물밥&양념장 열무된장국 메추리알조림 단호박샐러드 오이지무침 구이김/배추김치 (595kcal)
저녁 식단		잡곡밥 물만두국 새우까스 연근조림 오이양파무침 구이김/배추김치 (620kcal)	잡곡밥 북어계란국 돈육김치찜 마늘쫄볶음 숙주나물 구이김/배추김치 (610kcal)	잡곡밥 감자양파국 오징어볶음 연두부&양념장 청경채무침 구이김/배추김치 (590kcal)	잡곡밥 근대된장국 고등어구이 고사리나물 도라지무침 구이김/배추김치 (615kcal)	잡곡밥 감자수제비국 연양식불고기 무나물 오징어젓갈 구이김/배추김치 (630kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 제육볶음 상추쌈&쌈장 가지나물 구이김/배추김치 (590kcal)
구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단		손만두찜&차	죽	사과			
점심 식단		잡곡밥 청국장찌개 비엔나볶음 스크램블에그 숙주나물 김자반/배추김치 (620kcal)	잡곡밥 들깨미역국 고등어김치조림 연두부&양념장 콩나물무침 구이김/배추김치 (615kcal)	잡곡밥 아욱국 카레 가지탕수 부추양파무침 김자반/배추김치 (640kcal)			
저녁 식단		잡곡밥 유부장국 치킨까스&머스타 드 돈민찌감자조림 미니리무생채 김자반/배추김치 (620kcal)	잡곡밥 어묵국 닭채소볶음 애호박볶음 꼬시래기무침 구이김/배추김치 (610kcal)	잡곡밥 김치순두부국 순대채소볶음 잔멸치볶음 오복지무침 구이김/배추김치 (630kcal)			

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

※ 원산지 표시 : * 원산지 표시 : 배추 (국내산) / 고춧가루 (중국산) / 쌀류(쌀, 흑미, 보리, 현미) - 국내산 / 콩류:두부류(외국산:미국,호주,캐나다등) / 쇠고기(호주산) / 돼지고기(국내산) / 닭고기,오리고기(국내산) / 고등어(국내산) / 오징어(페루산&국내산) / 동태(러시아산) / 가자미(미국산) / 갈치(모로코산) / 아귀(국내산) /코다리(러시아산),아귀(국내산)

* 가공식품 : 어묵(중국,베트남산), 게맛살(명태연육:미국산), 소시지(돼지고기: 외국산), 베이컨(돼지고기:미국산),비엔나(돼지고기:국내산),햄(돼지고기:국내산),해물모듬(홍합.바지락.새우:중국산),떡갈비(국내 산),동그랑땡(돼지고기:국내산),너비아니(국내산)