

2026년 9월 식단표

구분	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5
중식		잡곡밥 배추된장국 불고기 양배추찜/쌈장 오이지무침, 배추김치	잡곡밥 아욱국 잡채 콩나물무침 마늘종장아찌, 배추김치	잡곡밥 오이미역냉국 코다리조림 김자반무침 잔멸치볶음, 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 오리훈제무침 근대된장무침 연근조림, 배추김치	잡곡밥 근대된장국 제육볶음 치커리초무침 깻잎순나물, 배추김치
간식		요플레	요구르트	매밀차	카스테라	우유
석식		잡곡밥 들깨미역국국 오징어젓갈무침 우영채볶음 가지나물, 배추김치	잡곡밥 황태무국 미역줄기볶음 안심조림 김자반, 배추김치	잡곡밥 감자국 파리고추된장무침 버섯무나물 매추리알장조림, 배추김치	잡곡밥 울갱이아욱국 고추장아찌 부추생절이 계란찜, 배추김치	잡곡밥 황태계란국 오이무침 오징어볶음 김구이, 배추김치
	7	8	9	10	11	12
중식	잡곡밥 카레 단무지 비름나물된장무침 달래무생채, 배추김치	잡곡밥 아욱국 고등어조림 흑임자도라지볶음 참나물초무침, 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 파리고추진미채볶음 감자조림 곤약조림, 배추김치	잡곡밥 된장찌개 새싹도토리무침 마늘종장아찌 오징어매콤볶음, 배추김치	잡곡밥 근대국 콩나물무침 이면수튀김 버섯무나물, 배추김치	잡곡밥 울갱이아욱국 제육볶음 참나물초무침 달래무생채, 배추김치
간식	마가케트/ 피자	요플레	요구르트	대추차	유산균음료	쌀과자
석식	잡곡밥 배추된장국 파리고추간장무침 두부조림 돌자반, 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 호박나물 양배추찜/쌈장 잔멸치볶음, 배추김치	잡곡밥 순두부 부추계란볶음 오이채나물 표고버섯볶음, 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 가지나물 마늘종멸치볶음 돌자반, 배추김치	잡곡밥 감자국 우영채조림 안심야채볶음 김구이, 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 계란찜 오징어젓갈무침 시금치나물, 배추김치
	14	15	16	17	18	19
중식	잡곡밥 쇠고기미역국 계란말이 김자반무침 콩나물무침, 배추김치	잡곡밥 된장찌개 코다리간장조림 연근조림 취나물무침, 배추김치	잡곡밥 울갱이아욱국 깨순나물무침 오징어두루치기 배춧감조림, 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 고구마순나물 굴소스가지조림 고등어조림, 배추김치	잡곡밥 배추된장국 불고기 비름나물고추장무침 고추장아찌, 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 이면수튀김 참나물초무침 우영채조림, 배추김치
간식	매실주스	요플레	쿠키	호상요구르트	유산균음료	우유
석식	잡곡밥 근대국 도토리묵/양념간장 돌자반 두부조림, 배추김치	잡곡밥 황태무국 파프리카안심볶음 숙주당근무침 김구이, 배추김치	잡곡밥 야채죽 진미채마늘종조림 깻잎순간장조림 돌자반, 배추김치	잡곡밥 시금치국 단호박샐러드 계란찜 무나물볶음, 배추김치	잡곡밥 감자국 파리고추간장무침 도토리묵달래간장 호박나물, 배추김치	잡곡밥 사골만두국 굴소스가지나물 불고기 마늘종장아찌, 배추김치
	21	22	23	24	25	26
중식	잡곡밥 돈육김치찌개 깻잎순나물 치커리초무침 고등어조림, 배추김치	잡곡밥 아욱국 두부조림 양배추찜/양념장 김자반무침, 배추김치	잡곡밥 얼가리된장국 오리훈제볶음 브로콜리/초장 오이지무침, 배추김치	잡곡밥 배추된장국 코다리무조림 부추계란볶음 매콤콩나물무침, 배추김치	추석	잡곡밥 근대된장국 파리고추멸치조림 제육볶음 마늘종장아찌, 배추김치
간식	알로에주스	요플레	요구르트	약과		우유
석식	잡곡밥 시금치국 느타리버섯볶음 오징어젓갈무침 잔멸치볶음, 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 더덕채나물 피망안심조림 김구이, 배추김치	잡곡밥 순두부 참나물초무침 감자채나물 고추잎나물, 배추김치	잡곡밥 오뎅탕 가지찜간장무침 두부조림 돌자반, 배추김치	추석	잡곡밥 매콤콩나물국 계란찜 호박나물 마늘종장아찌, 배추김치
	28	29	30			
중식	잡곡밥 된장찌개 달래무생채 이면수튀김 오이노각무침, 배추김치	잡곡밥 울갱이아욱국 감자조림 오징어두루치기 잔멸치볶음, 배추김치	잡곡밥 짜장 매콤콩나물무침 단무지 깻잎순나물, 배추김치			
간식	카스테라	요플레	요구르트			
석식	잡곡밥 계란황태국 근대된장무침 두부구이/양념간장 오징어젓갈무침, 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 흑임자도라지나물 오징어볶음 김구이, 배추김치	잡곡밥 배추된장국 참나물무침 곤약매추리알장조림 고추장아찌, 배추김치			

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