

식단표

2026년 09월

강릉재활주간보호센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단		아침죽	아침죽	아침죽	아침죽	아침죽
점심 식단		잡곡밥 안매운육개장 계란말이 햄감자볶음 배추나물 깍두기	잡곡밥 오징어묵국 우삼겹굴소스볶음 건곤드레나물 단호박찜 배추김치	잡곡밥 갈비탕 계란장조림 어묵볶음 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 얼갈이맑은국 제육불고기 가지나물 상추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 고등어구이 표고버섯볶음 깻잎나물 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 반계탕 연두부찜&양념장 메밀전병 배추나물 깍두기 (697kcal)	잡곡밥 북엇국 돈육육전&양념간장 죽순채소볶음 콩나물무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 된장찌개 삼치구이 연근조림 양배추찜&쌈장 배추김치 (523kcal)	쇠고기채소볶음밥 유부장국 오징어김치전 무른병아리콩조림 양배추샐러드&참깨 D 배추김치 (761kcal)	잡곡밥 왕만둣국 두부조림 잔멸치볶음 더덕무침 배추김치 (773kcal)
오전 간식		도너츠&보리차	과채주스	비피더스	치즈	바람떡&보리차
오후 간식		한과	카스타드	배	양갱&동글레차	삶은달걀&보리차
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침 식단	아침죽	아침죽	아침죽	아침죽	아침죽	아침죽
점심 식단	잡곡밥 된장찌개 오리훈제구이&머스 타드 들기름막국수 부추무침 배추김치	잡곡밥 순대국 너비아니구이 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 명란애호박국 닭갈비 양배추찜&쌈장 고구마순볶음 배추김치	잡곡밥 왕만둣국 카레두부구이&양념 장 잔멸치볶음 당근숙주무침 배추김치	잡곡밥 감자된장국 동태조림 도라지볶음 배추겉절이 나박물김치	오므라이스 우동국물 떡갈비구이 단무지부추무침 양배추샐러드&발사 믹 D 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 북어무채국 새우살굴소스볶음 채소계란말이 쪽파무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이맑은국 동태전&양념장 죽순채볶음 곤드레나물 배추김치	잡곡밥 수제비국 오리불고기 탕평채 상추무침 배추김치	잡곡밥 계란국 순살고등어구이 새송이버섯볶음 연근조림 배추김치	잡곡밥 소고기묵국 날치알계란찜 맛살채소볶음 오이고추쌈장무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 온두부찜&김치볶음 명엽채조림 치커리겉절이 깍두기
오전 간식	소보로빵&유자차	머핀	그릭요거트	참쌀유과	방울토마토	배
오후 간식	바나나	생토마토주스	삶은감자&보리차	시루떡&보리차	미숫가루우유	카스테라&보리차

구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침 식단	아침죽	아침죽	아침죽	아침죽	아침죽	아침죽
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 고등어조림 참나물무침 죽순볶음 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 연두부찜&양념장 반달메추리알장조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 등갈비찜 탕평채 쪽파무침 배추김치	잡곡밥 사골파국 생선까스&타르타르 소스 호박볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 복엿국 닭볶음탕 고춧잎무침 김구이 배추김치	잡곡밥 수제비국 오리훈제&머스타드 가지나물 얼갈이겉절이 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 안매운육개장 해물동그랑땡 연근조림 건곤드레나물 배추김치	잡곡밥 물만둣국 닭살오븐구이 시금치나물 견과류볶음 배추김치	잡곡밥 미역국 소고기육전&양념장 새송이버섯볶음 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 참스테이크 가지찜 오복지무침 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 채소계란말이 두부양념조림 더덕무침 배추김치	잡곡밥 돈등뼈감자탕 미트볼조림 김치전 부추무침 깍두기
오전 간식	비피더스	배주스	찐감자&매실차	바람떡&보리차	두유	썩떡 & 보리차
오후 간식	물만두	카스테라	토마토	떠먹는요구르트	약과&보리차	바나나
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
아침 식단	아침죽	아침죽	아침죽	아침죽	아침죽	아침죽
점심 식단	잡곡밥 들깨수제비국 동그랑땡전 감자조림 썩갓무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 참스테이크 무른병아리콩조림 숙주나물 깍두기	잡곡밥 토란탕 동태전&양념장 우민찌두부조림 마늘장아찌 배추김치	잡곡밥 안매운육개장 계란말이 맛살채소볶음 연근조림 배추김치	삼색나물비빔밥 소고기탕국 오리훈제구이 깻잎나물 양상추샐러드&참깨 D 배추김치	잡곡밥 어묵탕 참치김치볶음 온두부찜 청경채나물 깍두기
저녁 식단	돈육카레라이스 유부장국 만두찜&초간장 단호박범벅 치커리겉절이 배추김치	잡곡밥 아욱국 고등어조림 도토리묵무침 시금치나물 나박물김치	잡곡밥 물만둣국 오삼불고기 시래기된장무침 무생채 배추김치	잡곡밥 안매운김치국 새우살전 감자햄볶음 고춧잎나물 깍두기	잡곡밥 순두부백탕&양념장 순살가자미찜 미역줄기볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 목살구이 콩나물무침 상추겉절이 배추김치
오전 간식	과채주스	두유	미숫가루	찐밤&보리차	송편	배숙
오후 간식	한과&보리차	바나나	카스타드	백설기&보리차	식혜	삶은달걀&보리차

구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단	백미밥 된장찌개 고등어구이 오징어젓갈 깻잎지 배추김치 (575kcal)	백미밥 누룽지탕 소불고기 새송이버섯볶음 고구마순나물 배추김치 (587kcal)	백미밥 황태국 마파두부 햄감자볶음 김구이 배추김치 (591kcal)			
점심 식단	잡곡밥 온도토리묵국 오리불고기 우영채조림 얼갈이겉절이 나박물김치 (628kcal)	잡곡밥 시금치된장국 돈육수육 상추쌈&쌈장 무생채 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 안매운김치국 치킨너겟&머스타드 실곤약잡채 마늘장아찌 배추김치 (720kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 차돌박이된장찌개 채소계란말이 두부구이&양념장 고사리나물 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 사골우거지국 떡갈비조림 해물김치전 오이지무침 배추김치 (680kcal)	잡곡밥 물만둣국 콩치김치찜 애호박볶음 가지나물 깍두기 (585kcal)			
오전 간식	토마토	우유미숫가루	약과&오미자차			
오후 간식	한과&보리차	소보로빵	단팥빵&무가당두유			

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

※ 원산지 표시 : 곡류: 쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀(쌀 가공품 포함), 찹쌀, 현미, 찌른쌀 포함 / 국산

-수산물: 고등어, 갈치, 낙지, 오징어, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 참조기 넙치, 피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 다랑어, 아귀, 주꾸미 / 국산 및 수입산

-두류(콩): 콩(두부류-가공두부 제외), 콩비지, 콩국수 / 국산 및 수입산

- 배추김치(배추-얼갈이배추, 봄동 배추 포함, 고춧가루도 표시): 국산 및 수입산

- 육류 및 식품가공품 :

소고기(한우, 육우, 젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소, 산양 포함) / 수입산

식육 가공식품(육류 등을 섞은 경우에는 함량이 높은 순으로 각각

표시) / 국산 및 수입산

※ 충주시어린이사회복지급식관리지원센터(<https://pf.kakao.com>) 제공 식단표