

식단표

2026년 09월

힐링주간보호센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		잡곡밥 채개장 쇠고기고추장볶음 표고버섯구이 아욱무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 미트볼구이 시래기무침 밥새우볶음 배추김치	잡곡밥 오이냉국 닭갈비 들기름막국수 호박잎/쌈장 배추김치	잡곡밥 미소장국 고등어찜 견과류조림 석류주스 배추김치	잡곡밥 물만둣국 연양식불고기 오이고추/쌈장 짜사이무침 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 유부국 채소달걀말이 파프리카무침 애호박양념찜 배추김치	잡곡밥 숙된장국 돈육볶음 들기름묵은지조림 쥐어채볶음 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 연두부/양념장 건취나물무침 옥수수전 배추김치	잡곡밥1/2 메밀수제비국 돼지고기데리야끼볶음 명이나물초간장절임 양배추무침 배추김치	잡곡밥 들깨고사리탕 간장해물찜 김말이튀김 단호박조림 배추김치
오전 간식		액상요구르트	두유	떠먹는요구르트	시리얼/우유	매실차
오후 간식		사과	약식	프렌치토스트	복숭아	피자빵
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	잡곡밥 순살감자탕 녹두빈대떡 실곤약무침 매실장아찌 배추김치	잡곡밥 도토리묵국 낙지볶음 토란조림 치즈스틱 배추김치	새싹비빔밥 굴국 메밀전병 총각무지찜 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 달걀찜 잘게썬진미채간장무침 청경채나물 배추김치	쇠불고기덮밥 짬뽕국 고추잡채/꽃빵 단무지 배추김치	잡곡밥 추어탕 브로콜리두부무침 잔멸치볶음 꼬시래기무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 순살감자탕 녹두빈대떡 실곤약무침 매실장아찌 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 두부커틀렛/소스 피망볶음 상추무침 배추김치	잡곡밥 맑은버섯국 차돌박이채소볶음 곤드레나물 숙주무침 배추김치	잡곡밥 꼬치어묵국 돈육바베큐조림 참나물겉절이 고구마줄기볶음 배추김치	잡곡밥 팽이버섯맑은국 닭볶음탕 시금치나물 비름나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기묵국 달걀채소폭찜 오이깍둑무침 맛살볶음 배추김치
오전 간식	우유미숫가루	액상요구르트	두유	떠먹는요구르트	시리얼/우유	배도라지주스
오후 간식	밤만주	포도	콩설기	김치전	무화과	모카빵
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	잡곡밥 안매운콩비지찌개 돈삼겹볶음 파리고추조림 마늘장아찌 배추김치	잡곡밥 조랭이떡미역국 너비아니구이 깻잎나물 우엉채조림 배추김치	바지락칼국수 비빔만두 배추겉절이 고구마맛탕 깍두기	잡곡밥 수제비국 안매운닭갈비 호박잎나물무침 땅콩조림 배추김치	콩나물밥/양념장 고추장찌개 코다리양념찜 김부각 배추김치	잡곡밥 맑은동태탕 두부카레지짐 애호박볶음 브로콜리깨무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 부추맑은국 순살아귀찜 배추나물 궁채나물무침 배추김치	잡곡밥 실파맑은국 순대강정 어묵채볶음 북어포간장무침 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 맥적구이 다시마채볶음 탕평채 배추김치	잡곡밥 김치국 두부조림 비엔나케첩볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 유부국 베이컨달걀말이 건취나물볶음 고들빼기김치 배추김치	잡곡밥 옹심이들깨탕 닭안심토마토볶음 당근라페 볶음김치 열무김치
오전 간식	우유미숫가루	액상요구르트	두유	떠먹는요구르트	시리얼/우유	대추차
오후 간식	꿀호떡	천도복숭아	보리떡	딸기잼모닝빵	배	크림빵

구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	잡곡밥 청경채맑은국 닭가슴살소금구이 가지나물 상추/쌈장 배추김치	잡곡밥 황태국 소갈비구이 비타민겉절이 건파래무침 배추김치	유부초밥 미니우동 국물떡볶이 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥 안매운부대찌개 두부구이 골뱅이무침 식혜 배추김치	잡곡밥 토란국 돼지갈비찜 고사리나물 송편 배추김치	잡곡밥 버섯샤브샤브 두부양념조림 방아잎나물무침 피망볶음 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 양송이스프 돈까스/소스 스파게티소스푸실리 볶음 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 우렁된장국 햄달걀부침 실곤약무침 무른병아리콩자반 배추김치	잡곡밥 갈비탕 코다리양념찜 아욱나물 열무볶음 배추김치	잡곡밥 굴맑은국 쇠고기채소조림 더덕무침 양파간장피클 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 동태전 시금치무침 무생채 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 오징어볶음 콘치즈구이 오이나물 배추김치
오전 간식	우유미숫가루	액상요구르트	두유	떠먹는요구르트	시리얼/우유	오미자차
오후 간식	햇바/케첩	키위	기정떡	두부주먹밥	단감	완두앙금빵
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	잡곡밥 맑은장국 갈치살조림 우거지나물 연근무침 열무김치	잡곡밥1/2 삼색수제비국 제육볶음 명이나물초간장절임 파리고추조림 배추김치	잡곡밥 미역국 우삼겹불고기 호박잎찜/양념장 감자볶음 배추김치			
저녁 식단	잡곡밥 순두부찌개 소고기찜 우영조림 다시마초무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 두부양념구이 삼색겨자채 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 얼큰콩나물국 닭살채소조림 궁채나물볶음 브로콜리숙회/들깨 소스 배추김치			
오전 간식	우유미숫가루	액상요구르트	두유			
오후 간식	전병	블루베리	바람떡			

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