식단표

2026년 09월

육성노인주간보호센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단		백미밥 콩비지국 임연수구이 청경채볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 닭갈비 오이무침 고구마순나물 배추김치	백미밥 쇠고기뭇국 쭈꾸미볶음 느타리버섯무침 양배추볶음 배추김치	백미밥 콩비지백탕 돈육불고기 쑥갓나물 상추겉절이 배추김치	백미밥 꽃게탕 온두부찜 사각어묵볶음 고사리나물 깍두기
점심 식단		잡곡밥 추어탕 동그랑땡 가지무침 부추겉절이 깍두기	잡곡밥 육개장 두부구이 애호박볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 맑은김칫국 쇠고기채소볶음 양념깻잎지 연근볶음 배추김치	잡곡밥 근대된장국 가자미구이 시금치나물 얼갈이무침 배추김치	닭칼국수 잡곡밥1/3 찐만두&간장 시래기나물 고추장아찌 배추겉절이
저녁 식단		백미밥 아욱된장국 닭갈비 오이무침 고구마순나물 배추김치	백미밥 쇠고기뭇국 쭈꾸미볶음 느타리버섯무침 양배추볶음 배추김치	백미밥 콩비지백탕 돈육불고기 쑥갓나물 상추겉절이 배추김치	백미밥 꽃게탕 온두부찜 사각어묵볶음 고사리나물 깍두기	백미밥 사골파국 고등어구이 묵은지들기름무침 미나리무생채 배추김치
오후 간식		채소말이&둥굴레차	당근스틱&우유	절편&보리차	크래커&우유	사과&치즈
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침 식단	백미밥 사골파국 고등어구이 묵은지들기름무침 미나리무생채 배추김치	백미밥 청국장찌개 훈제오리구이 표고버섯볶음 부추양파무침 배추김치	백미밥 맑은채소국 돈목살양파볶음 근대나물 양배추굴소스볶음 깍두기	백미밥 무채국 닭갈비 실곤약무침 시래기나물 배추김치	백미밥 순두부백탕 맛살전 꽈리고추찜 애호박볶음 배추김치	백미밥 맑은팽이버섯국 오삼불고기 우엉볶음 상추겉절이 배추김치
점심 식단	잡곡밥 들기름미역국 삼치구이 열무나물 오이무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 제육두루치기 고사리나물 더덕나물 배추김치	버섯영양밥 미소미역국 쇠불고기 곤드레나물 갓김치들기름지짐 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 순살아귀찜 오이냉채 깻잎순나물 깍두기	잡곡밥 근대된장국 닭볶음탕 궁채나물 김무침 배추김치	잡곡밥 북엇국 날치알달걀찜 취나물무침 도라지무침 배추김치
저녁 식단	백미밥 청국장찌개 훈제오리구이 표고버섯볶음 부추양파무침 배추김치	백미밥 맑은채소국 돈목살양파볶음 근대나물 양배추굴소스볶음 깍두기	백미밥 무채국 닭갈비 실곤약무침 시래기나물 배추김치	백미밥 순두부백탕 맛살전 꽈리고추찜 애호박볶음 배추김치	백미밥 맑은팽이버섯국 오삼불고기 우엉볶음 상추겉절이 배추김치	백미밥 쇠고기뭇국 고추잡채 느타리버섯무침 미나리나물 배추김치
오후 간식	카스테라&우유	수수부꾸미&생강차	찐고구마&우유	무지개떡&우엉차	찐밤&우유	바나나&치즈

구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침 식단	백미밥 쇠고기뭇국 고추잡채 느타리버섯무침 미나리나물 배추김치	백미밥 시금치된장국 해물찜 새송이버섯볶음 우무묵무침 배추김치	백미밥 무채국 닭살구이 근대나물 취나물무침 배추김치	백미밥 고추장찌개 쇠고기숙주볶음 시래기나물 김무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 메추리알장조림 건파래자반 오이무침 배추김치	백미밥 육개장 쭈꾸미볶음 배추나물 더덕나물 깍두기
점심 식단	잡곡밥 김치찌개 쇠고기사태찜 쑥갓나물 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 게국지 수육 도라지무침 고구마줄기볶음 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 오리훈제채소무침 아욱나물 참나물 배추김치	잡곡밥 쑥갓국 꽁치무조림 시금치나물 애호박볶음 깍두기	잡곡밥 순살감자탕 옥수수채소전 콩나물무침 상추겉절이 깍두기	짜장면 잡곡밥1/3 탕수육 연근흑임자샐러드 짜사이채무침 배추김치
저녁 식단	백미밥 시금치된장국 해물찜 새송이버섯볶음 우무묵무침 배추김치	백미밥 무채국 닭살구이 근대나물 취나물무침 배추김치	백미밥 고추장찌개 쇠고기숙주볶음 시래기나물 김무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 메추리알장조림 건파래자반 오이무침 배추김치	백미밥 육개장 쭈꾸미볶음 배추나물 더덕나물 깍두기	백미밥 호박된장국 고등어구이 표고버섯볶음 묵은지들기름무침 배추김치
오후 간식	꽈베기&우유	멘보샤&녹차	오이스틱&우유	기정떡&국화차	채소믹스칩&우유	방울토마토&치즈
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
아침 식단	백미밥 호박된장국 고등어구이 표고버섯볶음 묵은지들기름무침 배추김치	백미밥 쑥갓된장국 닭갈비 갓김치들기름지짐 그린샐러드 배추김치	백미밥 샤브샤브국 동그랑땡 우무묵무침 청경채나물 배추김치	카레라이스 양송이스프 가지튀김 고추장아찌 단무지 배추김치	추석(휴원)	백미밥 청국장찌개 달걀말이 연근구이 김무침 배추김치
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 해물찜 청포묵김가루무침 무나물 배추김치	잡곡밥 사골파국 쇠불고기 미역줄기볶음 꽃맛살샐러드 배추김치	카레라이스 양송이스프 가지튀김 고추장아찌 단무지 배추김치	잡곡밥 맑은김칫국 안동찜닭 쪽파무생채 숙주나물 배추김치		잡곡밥 숙주나물국 전어구이 양념깻잎지 양배추볶음 배추김치
저녁 식단	백미밥 쑥갓된장국 닭갈비 갓김치들기름지짐 그린샐러드 배추김치	백미밥 샤브샤브국 동그랑땡 우무묵무침 청경채나물 배추김치 0	카레라이스 양송이스프 가지튀김 고추장아찌 단무지 배추김치	백미밥 청국장찌개 달걀말이 연근구이 김무침 배추김치		백미밥 배춧국 오징어볶음 토란대나물 상추겉절이 깍두기
오후 간식	깨찰빵&우유	딸기잼샌드위치&둥굴레차	삶은달걀&우유	송편&생강차		배&치즈

구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단	백미밥 배춧국 오징어볶음 토란대나물 상추겉절이 깍두기	백미밥 다시마무채국 쇠고기양배추볶음 시금치나물 미나리무생채 배추김치	백미밥 미소미역국 돈목살양파볶음 참나물 토란대나물 배추김치			
점심 식단	잡곡밥 고추장찌개 대하찜 숙주나물 가지무침 배추김치	잡곡밥 맑은채소국 훈제오리구이 부추양파무침 검은콩자반 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 삼치구이 묵은지들기름볶음 오이무침 배추김치			
저녁 식단	백미밥 다시마무채국 쇠고기양배추볶음 시금치나물 미나리무생채 배추김치	백미밥 미소미역국 돈목살양파볶음 참나물 토란대나물 배추김치	백미밥 청국장찌개 쭈꾸미볶음 우무묵무침 김구이 배추김치			
오후 간식	채소찐빵&우유	참치까나페&녹차	당근스틱&우유			

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