

식단표

2026년 09월

서천군 동부권 어르신 돌봄센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일	
		1		2		3		4	
		점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
		잡곡밥 실파달걀국(1)(5)(6) ★단호박해물찜(5)(6)(9)(17)(18) 부추양파무침(5)(6) 양배추나물(5)(6) 열무김치(9)	백미밥 아욱된장국(5)(6) 오장장육(5)(6)(10) 오이무침(5)(6) 고구마순나물(5)(6) 깍두기(9)	카레라이스(5)(6)(10) 미소장국(5)(6) 치킨너겟/머스타드소스(1)(2)(5)(6)(15) 과일샐러드(1)(5)(12) 깍두기(9) 요구르트(2)	백미밥 소고기뭇국(16) 오징어볶음(5)(6)(17) 미니새송이버섯조림(5)(6) 호박잎나물(5)(6) 배추김치(9)	잡곡밥 우거지해장국(5)(6)(10)(16) 해물완자전(5)(9) 도토리묵무침(5)(6) 애호박나물(5)(6) 배추김치(9)	백미밥 물만둣국(5)(6) 치돌박이숙주볶음(5)(6) 두부숙갓무침(5) 무생채 배추김치(9)	잡곡밥 근대된장국(5)(6) 돈육쪽찜(5)(6)(10)(12) 밥새우볶음(5)(6)(9) 시금치나물(5)(6) 배추김치(9)	백미밥 사골곰탕(16) 순살아귀찜(5)(6) 양상추토마토샐러드/발사믹 드레싱(12) 비름나물(5)(6) 배추김치(9)
		간식		간식		간식		간식	
		바나나 카스테라(1)(2)(6)/우유(2)		미숫가루(2)(5) 찜감자/동굴레차		요거트(2) 증편/보리차		사과 통밀쿠키(1)(2)(5)(6)/두유(5)	
7		8		9		10		11	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
잡곡밥 육개장(5)(6)(16) 삼치옛장조림(5)(6) 녹두빈대떡(1)(5)(6)(9)(10) 고춧잎나물(5)(6) 배추김치(9)	백미밥 바지락미역국(5)(6)(16) 닭볶음탕(5)(6)(15) 표고버섯볶음(5)(6) 참나물겉절이 배추김치(9)	잡곡밥 아욱된장국(5)(6) 소고기가지볶음(5)(6)(16) 부들어묵조림(5)(6) 고사리나물(5)(6) 깍두기(9)	백미밥 유부맑은국(5) 코다리양념찜(5)(6) 고추잡채/꽃방(5)(6)(18) 토란대나물(9) 깍두기(9)	짜장밥(1)(5)(6)(10)(15)(16)(18) 달걀파국(1)(5)(6) 탕수육/소스(1)(5)(6)(10) 짜사이채무침 배추김치(9) 요구르트(2)	백미밥 버섯들깨국(5)(6) 달걀비(5)(6)(15) 청포묵무침(5)(6) 비름나물 배추김치(9)	잡곡밥 호박잎된장국(5)(6) 돈삼겹수육(5)(6)(9)(10) 상추쌈/쌈장(5)(6) 아삭이고추된장무침(5)(6) 배추김치(9)	백미밥 김치콩나물국(5)(9) 박대구이(5)(6) 단호박범벅(1)(5) 숙갓나물 깍두기(9)	잡곡밥 사골우거지국(5)(6)(16) 김치전(5)(6)(9) 궁채들깨볶음(5)(6) 참나물무침 배추김치(9)	백미밥 건설우미역국(5)(6)(9) 오삼불고기(5)(6)(10)(17) 우렁조림(5)(6) 부추양파무침 배추김치(9)
간식		간식		간식		간식		간식	
요거트(2) 찜수육/동굴레차		토마토(12) 통밀쿠키(1)(2)(5)(6)/오미자차		사과 꿀호떡(1)(2)(5)(6)/우유(2)		미숫가루(2)(5) 쌀과자(5)(6)/동굴레차		복숭아(11) 머핀(1)(2)(5)(6)/우유(2)	
14		15		16		17		18	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심(배추김치(9)kcal)	저녁	점심(배추김치(9)kcal)	저녁
잡곡밥 참치김치찌개(5)(6)(9) 돈육굴소스볶음(5)(6)(10)(18) 도토리묵무침(5)(6) 호박잎나물(5)(6) 깍두기(9)	백미밥 닭곰탕(16) 조기구이(5)(6) 표고버섯볶음(5)(6) 치커리유자청무침 깍두기(9)	버섯영양밥/양념장(5)(6) 콩나물국(5) 동그랑땡전(1)(5)(6)(10)(15)(16) 참나물무침(5)(6) 배추김치(9) 사과주스	백미밥 북엇국(5)(6) 돈사태찜(5)(6)(10) 가지볶음(5)(6) 비름나물 배추김치(9)	잡곡밥 들깨미역국(5)(6) 돈육쪽찜(5)(6)(10)(12) 옥수수전(1)(5)(6) 시금치나물(5)(6) 배추김치(9)	백미밥 호박고추장찌개(5)(6) 차돌박이숙주볶음(5)(6) 감자조림(5)(6) 고사리나물(5)(6) 배추김치(9)	잡곡밥 순두부찌개(1)(5) 삼치카레구이 (1)(5)(6)(10)(12)(15)(16)(18) 쪽파김무침(5)(6) 도라지볶음(5)	백미밥 달걀파국(1) 너비아니구이(5)(6)(10) 느타리버섯볶음(5)(6) 배추겉절이 깍두기(9)	잡곡밥 근대된장국(5)(6) 돈육비대큐소스볶음 (5)(6)(10)(12)(16)(18) 콩나물삼색채(1)(5)(6)(8) 상추겉절이	백미밥 소고기당면국(5)(6)(16) 오징어볶음(5)(6)(17) 숙갓두부무침(5)(6) 오이나물(5)(6) 깍두기(9)
간식		간식		간식		간식		간식	
미숫가루(2)(5) 양갱/보리차		요거트(2) 단호박찜/녹차		바나나 카스테라(1)(2)(6)/우유(2)		요거트(2) 증편/수정과		미숫가루(2)(5) 약과(6)/보리차	

21		22		23		24 추석		25 추석	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁(배추김치 9kcal)	점심	저녁
잡곡밥 부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑬ 코다리양념찜⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 비름나물 배추김치⑨	백미밥2/3 쑥갓된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 들기름막국수③⑤⑥ 양념겉잎지⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 단호박해물찜⑤⑥⑨⑪⑬ 과일샐러드②⑫ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 모듬버섯전골⑤⑥ 너비아나구이⑤⑥⑬ 감자채당근볶음⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 두부탕국⑤⑥⑨⑬ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 죽순채들깨볶음⑤⑥ 방아잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돈맥적구이⑤⑥⑩ 건새우마늘중볶음⑤⑥⑨ 부추양파무침 배추김치⑨	잡곡밥 양송이스프②⑤⑥⑬⑭⑯ 돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 양상추샐러드/사우전아일랜 드소스①⑤⑫ 오이생채 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 소고기/파리고추장조림 ⑤⑥⑬ 사각어묵볶음⑤⑥ 쪽파무생채	잡곡밥 토란국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 연두부/양념장⑤⑥ 깻잎순나물 배추김치⑨
간식		간식		간식		간식		간식	
바나나 프렌치토스트①②⑤⑥/우 유②		요거트② 무지개떡/녹차		토마토⑫ 찜밥/우유②		미숫가루②⑤ 찜고구마/녹차		사과 송편/단호박식혜	
28		29		30					
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁				
잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 상추겉절이 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 다시마무채국⑤⑥ 코다리강정⑤⑥ 단호박샐러드①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 고추장찌개⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 비트무초절임 배추김치⑨	백미밥 복어미역국⑤⑥ 돈육살양파볶음⑤⑥⑩⑬ 가지나물⑤⑥ 치커리사과무침 배추김치⑨	잡곡밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 채소달걀찜① 팽이버섯파프리카볶음⑤ 쪽파김무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑪ 마늘종무침⑤⑥ 호박잎나물⑤⑥ 배추김치⑨				
간식		간식		간식					
요거트② 찜옥수수/보리차		미숫가루②⑤ 쌀과자⑤⑥/녹차		바나나 소금빵/우유②					

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