

식단표

2026년 09월

다함께노인주간보호센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)
점심 식단		잡곡밥/죽 닭곰탕 알곤이찜 도토리묵김치무침 제철나물 배추김치 (724kcal)	잡곡밥/죽 소고기무국 훈제오리냉채 깻잎튀김 제철나물 배추김치 (758kcal)	잡곡밥/죽 백육개장 돈불야채찜*소스 멸치고추조림 제철나물 배추김치 (729kcal)	잡곡밥/죽 된장국 민짜버터메란조림 김치전 오이고추무침 배추김치 (723kcal)
저녁 식단		잡곡밥/죽 황태국 제육볶음 감자조림 양배추찜*쌈장 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/죽 된장국 고등어구이 야채계란찜 숙주나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/죽 어묵국 연양식불고기 수제가지구이 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/죽 김치콩나물국 짜장 수제옥수수맛살전 단무지무침 배추김치 (621kcal)
오전 간식		누룽지	녹차라떼	김치죽	녹두죽
오후 간식		사과	요플레	비피더스	요구르트
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)
점심 식단	잡곡밥/죽 부대찌개 오징어간장볶음 모듬버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/죽 소고기무국 두부구이고추볶음 잡채 제철나물 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 사골우거지국 소불고기 감자조림 제철나물 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 된장국 안동찜닭 청포묵김무침 제철나물 배추김치 (722kcal)	잡곡밥/죽 어묵국 훈제오리아채볶음 잔멸치마늘쫀볶음 제철나물 배추김치 (738kcal)
저녁 식단	잡곡밥/죽 유부국 훈제오리아채볶음 메추리알간장강정 제철나물 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/죽 미역국 돈불고기 단호박고로케 제철나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/죽 버섯국 카레 연근고추장강정 제철나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/죽 순두부국 가지미구이 베이컨볶음우동 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/죽 백육개장 두부계란지짐 가지굴소스볶음 제철나물 배추김치 (603kcal)
오전 간식	단호박죽	누룽지	흑임자죽	김치죽	녹두죽
오후 간식	주스	요플레	수박	사과	요구르트

구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)
점심 식단	잡곡밥/죽 소고기무국 마늘간장치킨 어묵야채볶음 제철나물 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/죽 순살해장국 고등어김치조림 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 된장국 훈제오리야채볶음 제철나물 단호박샐러드 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 닭곰탕 오징어고추장볶음 김말이간장강정 제철나물 배추김치 (722kcal)	잡곡밥/죽 황태국 소불고기 생선까스*소스 부추무생채 배추김치 (738kcal)
저녁 식단	잡곡밥/죽 해물계란국 돈불고기 잡채 양배추찜*쌈장 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/죽 순두부국 버섯크림함박 오징어초무침 배추된장나물 배추김치 (609kcal)	잡곡밥/죽 백육개장 해물잡채완자전 들기름에그누들 제철나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/죽 콩나물국 하이라이스 수제오코노미야끼 무생채 배추김치 (645kcal)	잡곡밥/죽 감자호박국 김치제육 제철나물 연근들깨무침 배추김치 (635kcal)
오전 간식	단호박죽	누룽지	흑임자죽	녹두죽	김치죽
오후 간식	비피더스	바나나	요플레	비피더스	요구르트
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)
점심 식단	잡곡밥/죽 조갯살미역국 김치제육 군만두 숙주나물 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/죽 사골우거지국 닭갈비 단호박샐러드 묵은지지짐 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 된장국 고등어무조림 베이컨팽이볶음 오이부추무침 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 부대찌개 바싹불고기 매콤애호박볶음 다시마브로콜리숙회 배추김치 (622kcal)	
저녁 식단	잡곡밥/죽 순살해장국 조기구이 마늘쫄면볶음 브로콜리*초장 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/죽 어묵국 카레 해물까스*소스 단무지무침 배추김치 (602kcal)	잡곡밥/죽 순두부국 돈육메란조림 오징어부추전 파래자반 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/죽 황태국 훈제오리야채볶음 수제표고탕수 열무된장무침 배추김치 (639kcal)	
오전 간식	단호박죽	누룽지	흑임자죽	김치죽	
오후 간식	요플레	사과	요구르트	비피더스	
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)		
점심 식단	잡곡밥/죽 닭곰탕 소불고기 고구마샐러드 무생채 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/죽 감자호박국 훈제오리야채볶음 부들어묵볶음 숙주나물 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 조갯살미역국 코다리무조림 고구마고로케 열무나물 배추김치 (720kcal)		
저녁 식단	잡곡밥/죽 버섯국 연양식불고기 야채계란찜 가지나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/죽 순두부국 김치제육 도토리묵*양념장 연근조림 배추김치 (617kcal)	잡곡밥/죽 육개장 안동찜닭 브로콜리탕수 배추나물 배추김치 (645kcal)		
오전 간식	단호박죽	누룽지	흑임자죽		
오후 간식	바나나	요플레	요구르트		

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

※ 원산지 표시 : * 상기메뉴와 식자재원산지는 식재수급사정에 의해 변경될수 있습니다. 이점 양해 부탁드립니다.

* 원산지: 쌀,누룽지(국내산), 소고기,사골,사골농축(호주산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산),

포기김치,배추겉절이(배추:국내산, 고추가루:국내/중국산)

오징어,고등어,삼치,병어(국내산), 갈치(모로코산), 코다리/동태(러시아산), 낙지,꽃게,조기,아귀(중국산), 콩치(대만산),

가자미,가오리,적어(미국산), 낙지,꽃게,조기(중국산), 굴비(국내산), 바지락살,홍합살,다슬기살,재첩살(중국산),

새우살(베트남산or중국산), 민물새우(인도산), 어묵(연육:외국산), 두부,순두부,연두부(콩-수입산),

스모크햄(돈육:외국산,국내산/계육:국내산),비엔나햄,후랑크햄(돈육,계육:국내산),임꺽정떡갈비(돈육,우육,계육:국내산),

함박스테이크(돈육:국내산),수제 등심돈까스(돈육:국내산), 동그랑땡(돈육:국산,외국산), 미트볼(계육,돈육:국산),

생선까스(중국산),너비아니(계육,돈육:국산),치킨너겟

※ 주식회사 골든존 제공 식단표