

식단표

2025년 09월

효경주간보호센터

구분		월(09.01)	화(09.02)	수(09.03)	목(09.04)	금(09.05)	토(09.06)
점심 식단		잡곡밥/보리밥 두부된장국 돼지갈비조림 콩나물무침 블루베리샐러드 생김치	잡곡밥/보리밥 건새우미역국 쇠고기숙주볶음 코다리강정구이 호박나물 김치	잡곡밥/보리밥 단호박죽 오이냉국 게살튀김 단무지무침 김치	잡곡밥/보리밥 오리탕 잔멸치볶음 감자채볶음 오이초무침 김치	잡곡밥/보리밥 송이버섯스프 돈까스,소스 메추리알장조림 양배추샐러드 김치	찰밥 시래기국 오리훈제볶음 계란찜 맛김 김치
저녁 식단		잡곡밥/보리밥 청국장찌개 콩치조림 계란찜 도토리묵무침 김치	잡곡밥/보리밥 새우죽 물김치 감자채볶음 도토리묵무침 김치	잡곡밥/보리밥 닭곰탕 고등어조림 호박나물 양배추된장무침 김치	잡곡밥/보리밥 호박된장국 생선구이 쇠고기야채볶음 도토리묵무침 김치	잡곡밥/보리밥 소고기미역국 가자미조림 부추전 가지나물 김치	
오전 간식		마죽	쇠고기죽	옥수수죽	팥죽	흑임자죽	영양죽
오후 간식		과일	요플레	샌드위치	과일	감자	과일
구분	일(09.07)	월(09.08)	화(09.09)	수(09.10)	목(09.11)	금(09.12)	토(09.13)
점심 식단		잡곡밥/보리밥 우렁시래기국 닭조림 겨자무침 오복지무침 김치	잡곡밥/보리밥 소고기미역국 잡채 간재미찜 도라지나물 김치	보리밥 시래기국 모듬비빔나물 무우생채 돈육민짜볶음 계란후라이	잡곡밥/보리밥 오리탕 잔멸치볶음 감자채볶음 오이초무침 김치	잡곡밥/보리밥 토란들깨국 떡갈비 계란찜 양파장아찌 김치	찰밥 콩나물국 돈육볶음 깻잎순멸치볶음 맛김 김치
저녁 식단		잡곡밥/보리밥 홍합무우국 오색전 호박건새우조림 콩나물무침 김치	잡곡밥/보리밥 바지락무우국 고등어호박조림 콩나물무침 돈육채가지나물 김치	잡곡밥/보리밥 청국장찌개 잔멸치볶음 순대,초장 샐러드 김치	잡곡밥/보리밥 호박된장국 생선구이 쇠고채야채볶음 고사리나물 김치	잡곡밥/보리밥 닭가슴미역국 동그랑전 감자채볶음 오이나물 김치	
오전 간식		마죽	쇠고기죽	옥수수죽	팥죽	흑임자죽	영양죽
오후 간식		과일	요플레	샌드위치	과일	송편유과	과일

구분	일(09.14)	월(09.15)	화(09.16)	수(09.17)	목(09.18)	금(09.19)	토(09.20)
점심 식단		잡곡밥/보리밥 북어채콩나물국 돼지갈비조림 계란찜 오이나물 김치	잡곡밥/보리밥 홍합무우국 쇠고기전 잡채 고사리들깨나물 김치	잡곡밥/보리밥 호박된장국 닭조림 도토리묵 무우나물 김치	잡곡밥/보리밥 다슬기시래기국 마파두부 버섯나물 키위샐러드 김치	잡곡밥/보리밥 호박된장국 오리훈제볶음 야채초무침 쌈무 김치	찰밥 콩나물국 불고기 호박건새우나물 맛김 김치
저녁 식단		잡곡밥/보리밥 두부된장국 콩치조림 번데기볶음 청포묵무침 김치	잡곡밥/보리밥 새우죽 물김치 순대,양념장 깻잎지 김치	잡곡밥/보리밥 청국장찌개 쇠고기볶음 호박채전 청포묵무침 김치	잡곡밥/보리밥 바지락미역국 콩치조림 동그랑땡전 오이무침 김치	잡곡밥/보리밥 쇠고기무우국 계란찜 잔멸치볶음 호박나물 김치	
오전 간식		마죽	쇠고기죽	옥수수죽	팔죽	흑임자죽	영양죽
오후 간식		과일	요플레	샌드위치	과일	감자	과일
구분	일(09.21)	월(09.22)	화(09.23)	수(09.24)	목(09.25)	금(09.26)	토(09.27)
점심 식단		표고버섯밥 시래기국 불고기 콩나물무침 자몽샐러드 김치	잡곡밥/보리밥 쇠고기무우국 오징어콩나물찜 번데기볶음 감자조림 김치	잡곡밥/보리밥 옥수수스프 생선가스,타르소 스 사과샐러드 피클 김치	잡곡밥/보리밥 호박된장국 두부,김치볶음 계란찜 김구이 김치	잡곡밥/보리밥 설렁탕 감자채볶음 고구마순된장무 침 건새우호박나물 김치	찰밥 시래기국 잡채 떡갈비 맛김 김치
저녁 식단		잡곡밥/보리밥 쇠고기미역국 갈치조림 청포묵무침 호박나물 김치	잡곡밥/보리밥 청국장찌개 쇠고기볶음 호박전 단무지무침 김치	잡곡밥/보리밥 호박된장국 코다리조림 계란찜 숙주나물 김치	잡곡밥/보리밥 바지락미역국 닭조림 돈육채버섯나물 깻잎지 김치	잡곡밥/보리밥 호박된장국 고등어조림 야채샐러드 깻잎순멸치볶음 김치	
오전 간식		마죽	쇠고기죽	옥수수죽	팔죽	흑임자죽	영양죽
오후 간식		과일	요플레	샌드위치	과일	감자	과일

구분	일(09.28)	월(09.29)	화(09.30)				
점심 식단		잡곡밥/보리밥 국밥 계란장조림 깻잎나물 브로컬린 김치	잡곡밥/보리밥 건새우아욱국 닭살볶음 깻잎김치 블루베리샐러드 김치				
저녁 식단		잡곡밥/보리밥 순두부찌개 콩치조림 동그랑땡볶음 호박나물 김치	잡곡밥/보리밥 쇠고기미역국 계란장조림 호박야채전 고구마순무침 김치				
오전 간식		마죽	쇠고기죽				
오후 간식		과일	요플레				

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

※ 원산지 표시 :

원산지표시>김치:국내산, 고춧가루:국내산(중국산), 소고기:호주산, 돈육:국내산, 닭:국내산, 오리:국내산(중국산), 추어(생물):
국내산, 간고등어, 대구알:국내산,
동태, 동태포, 코다리, 명태곤이:러시아산, 가자미:미국산, 갈치젓, 멸치젓, 조개젓:중국산, 대두(두부, 순두부):중국산, 새우살, 바
지락살, 홍합살:중국산

※ *메뉴는 식재료 수급사정에 따라 달라 질 수 있습니다.