

광영사랑 2026년 9월 식단표

일자/요일			1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
아침			보리밥/녹두죽 콩나물된장국 떡갈비조림 가지볶음 쪽파나물 김치	보리밥/참치죽 버섯들깨탕 참치양파볶음 감자조림 깻잎순나물 김치	보리밥/순두부죽 순두부된장국 오리불고기 바지락살무나물 배추나물 김치	보리밥/계란죽 홍합살무국 토마토스크램블 지리멸치볶음 고춧잎나물 김치	보리밥/감자죽 아욱된장국 베이컨감자채볶음 순두부&양념장 비름나물 김치
점심			잡곡밥/흑임자죽 소고기미역국 고등어구이 어묵고추장볶음 시금치나물 김치	잡곡밥/새우살죽 시래기된장국 모듬잡채 도토리묵무침 치킨샐러드&드레싱 김치	잡곡밥/팥죽 감자수제비 돈육숙주볶음 지리멸치볶음 청경채겉절이 김치	잡곡밥/계란죽 청국장찌개 옛날소세지부침 도시락조미김 콩나물무침 김치	잡곡밥/바지락살죽 얼큰콩나물국 생선까스&소스 얼갈이된장나물 고추잎무침 김치
저녁			보리밥/야채죽 두부된장국 물만두조림 애호박볶음 메밀순나물 김치	보리밥/유부죽 유부우동장국 양념치킨너겟 마카로니샐러드 숙음열무나물 김치	보리밥/표고죽 맑은콩나물국 미트볼야채조림 표고버섯볶음 얼갈이나물 김치	보리밥/팥죽 꽃게탕 백순대야채볶음 도라지볶음 청경채나물 김치	보리밥/닭죽 바지락살무국 닭살굴소스볶음 고사리볶음 시금치나물 김치
오전간식			담금차	천마차	두유	담금차	천마차
오후간식			카스타드, 물	물만두, 물	요플레	황도	핫도그, 물

출처 : 광양시노인전문요양원 영양사

일자/요일	6(일)	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
아침	보리밥/소고기죽 소고기토란국 어묵콩나물잡채 고구마조림 미나리나물 김치	보리밥/유부죽 유부된장국 야채계란찜 우엉채조림 건취나물 김치	보리밥/두부죽 홍합살무국 두부조림 맛살야채볶음 얼갈이나물 김치	보리밥/표고죽 아욱된장국 떡갈비조림 표고버섯볶음 청경채나물 김치	보리밥/흑임자죽 북어채무국 돈다짐메란조림 자반볶음 양배추나물 김치	보리밥/버섯죽 버섯들깨탕 새우완자전 도라지볶음 시금치나물 김치	보리밥/순두부죽 사각어묵무국 베이컨양배추볶음 순두부&양념장 건취나물 김치
점심	잡곡밥/야채죽 해물짬뽕국 떡갈비야채조림 마늘쫄볶음 양상추흑임자샐러드 김치	잡곡밥/야채죽 시래기된장국 오리훈제냉채 새송이애호박볶음 부추양파무침 김치	잡곡밥/소고기죽 모듬어묵탕 삼치무조림 궁채들깨나물 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥/닭죽 참치김치찌개 닭봉떡간장조림 가지양파볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥/소고기죽 미소된장국 등심돈까스&소스 느타리버섯볶음 오이양파무침 김치	잡곡밥/홍합살죽 계란파국 고추장제육볶음 상추쌈&쌈장 오이고추양파무침 김치	잡곡밥/바지락살죽 소고기해장국 두부구이&양념장 도시락조미김 쪽파나물 김치
저녁	보리밥/당근죽 시래기된장국 돈육간장불고기 느타리버섯볶음 방풍나물 김치	보리밥/고구마죽 우동장국 햄케찹볶음 고구마대볶음 콩나물무침 김치	보리밥/야채죽 닭곰탕 야채부침개 도토리묵&양념장 숙음열무나물 김치	보리밥/녹두죽 시래기된장국 돈육숙주볶음 마카로니샐러드 깻잎순나물 김치	보리밥/팔죽 동태살무국 물만두조림 고사리볶음 미나리나물 김치	보리밥/콩죽 맑은콩나물국 코다리엿장조림 파래자반볶음 방풍나물 김치	보리밥/검은콩죽 팽이된장국 오리불고기 무들깨볶음 고춧잎나물 김치
오전간식	두유	티백차	담금차	천마차	두유	담금차	천마차
오후간식	과일	찐빵, 물	카스타드, 물	물만두, 물	요플레	황도	핫도그, 물

출처 : 광양시노인전문요양원 영양사

일자/요일	13(일)	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
아침	보리밥/당근죽 계란파국 너비아니조림 애호박볶음 배추나물 김치	보리밥/팔죽 시래기된장국 오리훈제볶음 가지양파볶음 미나리나물 김치	보리밥/순두부죽 순두부된장국 스크램블에그 파래자반볶음 시금치나물 김치	보리밥/들깨죽 맑은콩나물국 미트볼조림 도라지볶음 비름나물 김치	보리밥/닭죽 시래기된장국 닭살굴소스볶음 토란조림 얼갈이나물 김치	보리밥/유부죽 유부우동장국 돈다짐에란조림 고사리볶음 청경채나물 김치	보리밥/참치죽 감자된장국 참치양파볶음 고구마대볶음 배추나물 김치
점심	잡곡밥/닭죽 아욱된장국 닭볶음탕 물파래무침 숙주나물 김치	잡곡밥/닭죽 얼큰콩나물국 순살안동찜닭 마늘쫄면새우볶음 고들빼기무침 김치	잡곡밥/검은깨죽 우동장국 갈릭마요미트볼 야채비빔쫄면 단무지무침 김치	잡곡밥/야채죽 아욱된장국 돈육야채무침 파래자반볶음 시금치나물 김치	잡곡밥/계란죽 계란파국 조기구이 궁채들깨나물 썩갓두부무침 김치	잡곡밥/흑임자죽 호박고추장찌개 <i>모듬소세지야채볶음</i> 깻잎김치 얼갈이된장나물 김치	잡곡밥/계란죽 아욱된장국 야채계란찜 지리멸치볶음 고추잎무침 김치
저녁	보리밥/단호박죽 물만두국 어묵콩나물잡채 단호박조림 비름나물 김치	보리밥/소고기죽 복어채무국 순대야채볶음 애호박볶음 배추나물 김치	보리밥/소고기죽 소고기무국 두부조림 표고버섯볶음 시금치나물 김치	보리밥/당근죽 유부우동장국 야채부침개 순두부&양념장 건취나물 김치	보리밥/느타리죽 홍합살무국 물만두조림 느타리버섯볶음 숙음열무나물 김치	보리밥/맛살죽 팽이된장국 오리불고기 맛살야채볶음 미나리나물 김치	보리밥/감자죽 닭곰탕 감자조림 도시락조미김 콩나물무침 김치
오전간식	두유	티백차	담금차	천마차	두유	담금차	천마차
오후간식	과일	찐빵, 물	카스타드, 물	물만두, 물	요플레	황도	핫도그, 물

출처 : 광양시노인전문요양원 영양사

일자/요일	20(일)	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
아침	보리밥/새우살죽 계란국 베이컨양배추볶음 우엉채조림 시금치나물 김치	보리밥/참치죽 물만두국 참치양파볶음 고사리볶음 비름나물 김치	보리밥/맛살죽 홍합살무국 두부조림 맛살야채볶음 건취나물 김치	보리밥/순두부죽 감자된장국 닭살굴소스볶음 순두부&양념장 비름나물 김치	보리밥/들깨죽 팽이된장국 떡갈비조림 도라지볶음 쪽파나물 김치	보리밥/검은콩죽 버섯들깨탕 헹케참볶음 마늘쫄볶음 배추나물 김치	보리밥/고구마죽 두부된장국 어묵콩나물잡채 고구마조림 청경채나물 김치
점심	잡곡밥/어묵죽 홍합살미역국 삼치구이 어묵마늘쫄볶음 양배추샐러드 김치	잡곡밥/버섯죽 순살감자탕 모듬버섯구이 &양념장 실곤약샐러드 얼갈이나물 김치	잡곡밥/애호박죽 얼큰꽃게탕 연양식바싹불고기 새우살애호박볶음 고사리나물 김치	잡곡밥/어묵죽 북어채계란국 훈제오리채소찜 쌈무&머스타드 어묵채볶음 김치	잡곡밥/계란죽 계란파국 콩나물불고기 지리멸치볶음 꽃맛살샐러드 김치	잡곡밥/소고기죽 소고기미역국 고등어구이 메추리알장조림 숙주나물무침 김치	잡곡밥/흑임자죽 돈육김치찌개 야채계란말이 감자채카레볶음 열무나물 김치
저녁	보리밥/녹두죽 시래기된장국 양념치킨너겟 마카로니샐러드 깻잎순나물 김치	보리밥/당근죽 아욱된장국 너비아니조림 느타리버섯볶음 메밀나물 김치	보리밥/새우살죽 시래기된장국 삼치구이 청포묵김가루무침 유채나물 김치	보리밥/동태살죽 동태살무국 돈다짐감자조림 가지양파볶음 썩갓두부무침 김치	보리밥/소고기죽 꽃게된장국 베이컨양배추볶음 도시락조미김 미나리나물 김치	보리밥/야채죽 북어채무국 팽이소불고기볶음 지리멸치볶음 숙음열무나물 김치	보리밥/유부죽 유부우동장국 코다리무조림 애호박볶음 양배추나물 김치
오전간식	두유	티백차	담금차	천마차	두유	담금차	천마차
오후간식	과일	찐빵, 물	카스타드, 물	물만두, 물	요플레	황도	핫도그, 물

출처 : 광양시노인전문요양원 영양사

일자/요일	27(일)	28(월)	29(화)	30(수)			
아침	보리밥/표고죽 바지락살무국 떡갈비조림 표고버섯볶음 깻순나물 김치	보리밥/해물죽 우동장국 야채계란찜 맛살파프리카볶음 깻순나물 김치	보리밥/들깨죽 북어채무국 돈다짐메란조림 고사리볶음 숙음열무나물 김치	보리밥/들깨죽 버섯된장국 두부구이&양념장 도시락조미김 돈채가지볶음 김치			
점심	잡곡밥/홍합살죽 아욱된장국 돈육간장불고기 순두부&양념장 도라지나물 김치	잡곡밥/소고기죽 소고기미역국 가자미구이 가지양파볶음 시금치초장무침 김치	잡곡밥/흑임자죽 숙갓동태탕 너비아니아채조림 도시락조미김 숙주나물무침 김치	잡곡밥/흑임자죽 콩나물김치국 짜장메추리알 유부겨자냉채 돌나물&초장 감치			
저녁	보리밥/단호박죽 소고기무국 단호박조림 고구마대볶음 시금치된장나물 김치	보리밥/감자죽 맑은콩나물국 옛날소세지전 감자조림 시금치나물 김치	보리밥/버섯죽 시래기된장국 편육&양념장 느타리버섯볶음 미나리나물 김치	보리밥/유부죽 게살계란탕 콩치조림 김치도토리묵무침 깻잎순나물 김치			
오전간식	두유	티백차	담금차	천마차			
오후간식	과일	찐빵, 물	카스타드, 물	물만두, 물			

출처 : 광양시노인전문요양원 영양사