식단표

2026.09.01 ~ 2026.09.05 [2026년 09월]

가가호호주야간보호센터

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단			찰쌀백미밥 순두부찌개 돈육야채볶음 시금치나물 죽순채무침 배추김치 (565 / 22kcal)	찰쌀백미밥 호박양파국 소이로운장조림 어묵땅콩볶음 고들빼기무침 배추김치 (462 / 15kcal)	찰쌀백미밥 참치김치찌개 계란말이 골뱅이오이무침 돈민찌마늘쫑볶음 단호박백나박김치 (411 / 19kcal)	찰쌀백미밥 다시마새우젓국 닭간장조림 새송이피망볶음 돌미나리나물 배추김치 (399 / 16kcal)	찰쌀백미밥 소고기떡국 너비아니조림 브로컬리채소볶음 콩나물무침 깍두기 (647 / 22kcal)
점심 식단			찰쌀백미밥 돈육김치찌개 옛날소시지전 우엉채조림 꼬시래기무침 나박김치 (631 / 21kcal)	찰쌀백미밥 시금치고추장국 오징어당면볶음 연두부*양념장 무생채 배추김치 (610 / 28kcal)	찰쌀백미밥 맑은콩나물국 가자미구이 느타리버섯볶음 김구이 나박김치 (447 / 17kcal)	짜장덮밥 계란국 속이꽉찬군만두 단무지무침 배추김치 (684 / 18kcal)	찰쌀백미밥 순두부김치국 가지제육볶음 연근조림 들깨오이나물 나박김치 (524 / 21kcal)
저녁 식단			찰쌀백미밥 북어채국 병어양념찜 고사리들깨볶음 간장깻잎지 배추김치 (542 / 22kcal)	찰쌀백미밥 소고기알토란국 두툼떡갈비조림 얼갈이나물 숙주나물 배추김치 (519 / 22kcal)	찰쌀백미밥 근대된장국 돈육김치볶음 온두부 미역줄기볶음 배추김치 (534 / 16kcal)	찰쌀백미밥 동태매운탕 어묵볶음 감자고추장조림 해초무침 배추김치 (594 / 20kcal)	찰쌀백미밥 시래기된장국 고기야채완자전 도토리묵*양념장 청경채나물 나박김치 (622 / 21kcal)
오전 간식			율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식			감자	두유	포도	기정떡	고구마

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

식단표

2026.09.06 ~ 2026.09.12 [2026년 09월]

가가호호주야간보호센터

구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침 식단		찰쌀백미밥 유부된장국 닭가슴살두부스테이크 잔멸치볶음 참나물무침 배추김치 (429 / 20kcal)	찰쌀백미밥 누룽지탕 순살닭고기매실소스조림 건표고버섯볶음 취나물무침 배추김치 (492 / 17kcal)	찰쌀백미밥 콩비지찌개 임연수찜 된장고추지 청경채나물 배추김치 (452 / 24kcal)	찰쌀백미밥 오징어무국 소고기장조림 호박들깨볶음 콩나물무침 배추김치 (439 / 16kcal)	찰쌀백미밥 열무된장국 꼴치무조림 옛날소시지전 부추무침 배추김치 (627 / 22kcal)	찰쌀백미밥 닭곰탕 두부구이 곱게다진오징어젓 근대나물 배추김치 (468 / 22kcal)
점심 식단		찰쌀백미밥 연두부계란국 해물굴소스볶음 미나리무생채 돌산갓절임 배추김치 (607 / 28kcal)	찰쌀백미밥 아욱국 닭살파프리카볶음 호박나물 배추된장나물 나박김치 (645 / 26kcal)	찰쌀백미밥 감자양파국 고등어김치찜 한끼연두부참깨 흑임자 가지나물 나박김치 (462 / 23kcal)	찰쌀백미밥 닭개장 두부양념조림 꽈리고추찜 미역줄기초무침 나박김치 (571 / 20kcal)	찰쌀백미밥 근대된장국 고사리조기찜 명엽채볶음 얼갈이겉절이 배추김치 (657 / 25kcal)	찰쌀백미밥 무채다시마국 하트야채해물전 느타리버섯나물 콩나물무침 배추김치 (602 / 23kcal)
저녁 식단		찰쌀백미밥 소고기무국 두툼떡갈비파채조림 올방개묵무침 시래기된장지짐 나박김치 (576 / 29kcal)	찰쌀백미밥 건새우미역국 함초담은백조기구이 새송이버섯볶음 오이생채 배추김치 (577 / 17kcal)	찰쌀백미밥 시래기된장국 메추리알곤약장조림 열무나물 고들빼기무침 배추김치 (671 / 26kcal)	찰쌀백미밥 애호박새우젓국 파슬리삼치살튀김 청경채나물 브로콜리*초장 배추김치 (680 / 25kcal)	찰쌀백미밥 김치만두칼국수 들깨메밀전병 오이생채 식물성유산균요구르트 배추김치 (799 / 20kcal)	찰쌀백미밥 들깨미역국 소고기숙주볶음 블루베리무피클 배추나물 나박김치 (563 / 14kcal)
오전 간식		율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식		사과	시루떡	포도	감자	상투과자	요거트

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

식단표

2026.09.13 ~ 2026.09.19 [2026년 09월]

가가호호주야간보호센터

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침 식단		찰쌀백미밥 다시마콩나물국 순살고등어구이 도라지무침 파래자반볶음 배추김치 (499 / 19kcal)	찰쌀백미밥 바지락살부추국 어묵계란조림 고구마순들깨볶음 간장깻잎지 배추김치 (409 / 14kcal)	찰쌀백미밥 황태무국 닭살새송이구이 깻잎순무말랭이무침 청경채나물 배추김치 (472 / 11kcal)	찰쌀백미밥 누룽지탕 가자미두부조림 건새우마늘쫑볶음 부추양파무침 배추김치 (461 / 20kcal)	찰쌀백미밥 순대국 두부단호박찜 곱게다진낙지젓 참나물무침 배추김치 (450 / 20kcal)	찰쌀백미밥 아욱된장국 돈육메추리알조림 게맛살무나물 미역초무침 배추김치 (430 / 21kcal)
점심 식단		찰쌀백미밥 시금치고추장국 단호박닭찜 방풍나물장아찌 열무나물 배추김치 (625 / 23kcal)	찰쌀백미밥 오징어무국 맛살스크램블에그 실곤약야채무침 배추된장나물 나박김치 (679 / 25kcal)	찰쌀백미밥 돈육김치찌개 두부텐더야채볶음 도라지생채 고소한콩자반조림 나박김치 (578 / 20kcal)	찰쌀백미밥 근대된장국 간장오리주물럭 연두부*양념장 오이생채 배추김치 (804 / 27kcal)	찰쌀백미밥 홍합살미역국 세서미두부카츠 청포묵숙주무침 푸실리샐러드 배추김치 (871 / 26kcal)	찰쌀백미밥 배추된장국 닭가슴살데리야끼볶음 청경채나물 오이고추된장무침 나박김치 (586 / 22kcal)
저녁 식단		찰쌀백미밥 두부김치국 청파래해물까스 미역줄기볶음 유자단무지채무침 나박김치 (596 / 28kcal)	찰쌀백미밥 감자다시마국 소고기팽이버섯볶음 고사리나물 무생채 배추김치 (594 / 20kcal)	찰쌀백미밥 물만두국 가자미구이 꼬마새송이야채초절임 숙주나물 배추김치 (657 / 21kcal)	찰쌀백미밥 순두부찌개 식물성런천미트구이 열무겉절이 가지나물 배추김치 (841 / 17kcal)	찰쌀백미밥 감자들깨국 주꾸미콩나물볶음 얼갈이된장나물 고사리나물 나박김치 (430 / 19kcal)	찰쌀백미밥 육개장 두부구이*양념장 미나리나물 다시마채무침 나박김치 (557 / 25kcal)
오전 간식		율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식		두유	포도	고구마	상투과자	호박시루떡	감

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

식단표

2026.09.20 ~ 2026.09.26 [2026년 09월]

가가호호주야간보호센터

구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
아침 식단		찰쌀백미밥 동태매운탕 소이로운장조림 꽈리고추콩가루찜 오이무침 배추김치 (437 / 18kcal)	찰쌀백미밥 북어계란국 소고기양송이버섯볶음 곱게다진낙지젓 치커리사과무침 배추김치 (355 / 18kcal)	찰쌀백미밥 열무된장국 돈육우엉조림 팽이버섯계란찜 상추겉절이 배추김치 (559 / 24kcal)	찰쌀백미밥 우거지된장국 닭살표고조림 속초식명태초무침 청경채나물 배추김치 (395 / 20kcal)	찰쌀백미밥 순두부백탕 순살삼치김치조림 감자채볶음 김구이 단호박 백나박김치 (489 / 12kcal)	찰쌀백미밥 오징어호박국 돈육청경채찜 미역줄기볶음 세발나물 배추김치 (410 / 20kcal)
점심 식단		찰쌀백미밥 근대된장국 돈육콩나물볶음 오이생채 김구이 배추김치 (526 / 26kcal)	찰쌀백미밥 유부김치국 가자미양념찜 열무나물 숙주나물무침 나박김치 (752 / 26kcal)	찰쌀백미밥 호박고추장찌개 소고기청경채볶음 배추나물 깐마늘장아찌 배추김치 (517 / 21kcal)	찰쌀백미밥 돔태살미역국 오색모듬전 느타리버섯나물 마늘종지무침 배추김치 (532 / 24kcal)	찰쌀백미밥 소고기무국 함초담은백조기구이 고사리나물 돌산갓절임 배추김치 (632 / 28kcal)	찰쌀백미밥 콩나물국 돈육간장불고기 양배추찜*쌈장 고소한콩자반조림 나박김치 (505 / 20kcal)
저녁 식단		찰쌀백미밥 바지락살두부국 비엔나파프리카볶음 새송이버섯볶음 도라지생채 나박김치 (579 / 18kcal)	찰쌀백미밥 감자다시마국 닭살양배추조림 무생채 가지나물 배추김치 (590 / 23kcal)	찰쌀백미밥 어묵국 파슬리삼치살튀김 참나물무침 궁채절임 배추김치 (619 / 25kcal)	찰쌀백미밥 삼색수제비 속보이는 쫀득이복만두 도토리묵야채무침 단무지무침 나박김치 (667 / 23kcal)	찰쌀백미밥 북어채김치국 미트볼야채조림 김구이 미역줄기볶음 나박김치 (625 / 26kcal)	찰쌀백미밥 시래기된장국 참치두부조림 명엽채볶음 브로콜리*초장 배추김치 (630 / 23kcal)
오전 간식		율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식		요거트	포도	감	시루떡	사과	상투과자

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

식단표

2026.09.27 ~ 2026.09.30 [2026년 09월]

가가호호주야간보호센터

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단		찰쌀백미밥 콩나물국 새우살파프리카 볶음 메추리알폭찹 들깨머위대나물 배추김치 (475 / 15kcal)	찰쌀백미밥 시금치된장국 고등어유자소스찜 연근조림 뽕잎나물무침 배추김치 (513 / 22kcal)	찰쌀백미밥 감자양파국 수원왕갈비맛바싹불고기 곱게다진오징어젓 건파래오이무침 배추김치 (489 / 16kcal)			
점심 식단		혼합잡곡밥 배추된장국 꽁치무조림 꼬마새송이야채초절임 건파래무침 나박김치 (545 / 25kcal)	혼합잡곡밥 김치순두부국 제육볶음 콩나물무침 방풍나물장아찌 나박김치 (673 / 24kcal)	혼합잡곡밥 육개장 새우동그랑땡전 양배추파프리카 볶음 다시마채무침 배추김치 (567 / 24kcal)			
저녁 식단		혼합잡곡밥 홍합살미역국 두부담은동그랑땡전 알감자조림 고사리들깨볶음 나박김치 (504 / 22kcal)	혼합잡곡밥 돈등뼈시래기탕 잡채어묵조림 느타리버섯나물 고소한콩자반조림 배추김치 (687 / 20kcal)	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 참조기양념찜 얼갈이된장나물 돈나물*초장 나박김치 (551 / 22kcal)			
오전 간식		율무차 고구마	율무차 감	율무차 사과			

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