

2026년 9월 식단표

	월	화	수	목	금	토
		1일	2일	3일	4일	5일
오전간식		재첩죽	소고기죽	호두죽	호박죽	바지락죽
점심		잡곡밥 오이냉국 돈육버섯주물럭 깻잎김치 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 다슬기탕 닭볶음 상추겉절이 두부/양념장 배추김치	잡곡밥 황태감자국 조기무조림 청경채나물 어묵양파볶음 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 갈비찜 도토리묵무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 동태두부탕 소고기장조림 치커리무침 가지나물 배추김치
오후간식		냉면	야채전/과일	바지락칼국수	앙금설기떡/음료	바나나/두유
	7일	8일	9일	10일	11일	12일
오전간식	땅콩죽	전복죽	콩나물죽	오징어죽	호박죽	흑임자죽
점심	잡곡밥 오리탕 메추리알장조림 상추겉절이 호박볶음 배추김치	잡곡밥(비빔밥) 계란탕 고기야채볶음 콩나물무침 시금치나물 무생채	잡곡밥 배추된장국 닭볶음 오이양파무침 오징어무침 배추김치	잡곡밥 죽순두부된장국 삼겹살수육 쌈야채 숙주나물 배추김치	찰밥 콩나물냉국 고사리나물 오이나물 김구이 배추김치	잡곡밥 돼지고기두부탕 새우호박조림 연근조림 열무나물무침 배추김치
오후간식	팥빵/과일	고로케/음료	팔칼국수	떡/음료	콩물국수	토스트/과일
	14일	15일	16일	17일	18일	19일
오전간식	호두죽	낙지죽	소고기죽	아몬드죽	호박죽	황태죽
점심	잡곡밥 다슬기미역국 삼겹살수육 쌈야채 호박볶음 배추김치	잡곡밥 호박된장국 오리주물럭 상추겉절이 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 육개장 죽순나물 자반무침 고추양념무침 배추김치	잡곡밥 돼지머리국 미역줄기볶음 동그랑땡 참나물무침 배추김치	잡곡밥 등뼈감자탕 다시마/초장 어묵양파볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 애호박국 고등어조림 무생채 번데기볶음 배추김치
오후간식	카스타드/과일	멸치국수	잡채 /과일	삶은고구마/음료	통닭/과일	스위트볼/음료
	21일	22일	23일	24일	25일	26일
오전간식	해바라기씨죽	소고기죽	다슬기죽			
점심	잡곡밥 차돌박이된장국 우렁죽순무침 계란장조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥 불낙전골 순두부/양념장 표고버섯장조림 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 삼겹살수육 쌈야채 버섯볶음 배추김치		추석연휴	
오후간식	찜식빵/음료	떡/음료	해물야채전/음료			
	28일	29일	30일			
오전간식	호박씨죽	녹두죽	소고기죽			
점심	잡곡밥 추어탕 오징어젓갈 숙주나물 계란찜 배추김치	잡곡밥 순두부청국장 오삼불고기 고추무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 돼지고기김치국 조기무조림 표고버섯볶음 상추겉절이 배추김치			
오후간식	떡국	떡/과일	비빔국수			

* 위 식단은 식자재 수불 사정에 따라 '동일식품군' 내에서 일부 변경될 수 있습니다.

* 원산지 표 :쌀(국내산), 배추김치(배추.국내산, 고춧가루.국내산), 소고기(국내산,수입산), 돼지고기(국내산, 수입산) 닭고기(국내산),오리(국내산),명태.동태.코다리(국내산,수입산), 오징어(국내산,수입산), 갈치(국내산, 수입산) 콩,두부(국내산,수입산),가자미(국내산,수입산)

* 다음은 알레르기 반응이 있을 수 있습니다.

난류,우유및 유제품,메밀,땅콩,밀가루,고등어,게,새우,돈육,복숭아,토마토,호두,닭고기,소고기,오징어,조개류

조은노인복지센터(061-362-0555)