

식단표

2026년 09월

화순노인복지센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		잡곡밥 황태국 닭볶음탕 연근조림 취나물무침 배추김치 (536/28kcal)	잡곡밥 시래기국 두부강정 새우살채소볶음 토란대나물무침 배추김치 (522/28kcal)	잡곡밥 바지락살국 쇠불고기 무나물볶음 참나물사과무침 배추김치 (534/25kcal)	삼색나물비빔밥 우렁된장찌개 메밀전병 브로콜리깨소스무침 배추김치 마시는요구르트 (635/24kcal)	잡곡밥 썩갓맑은국 주꾸미볶음 탕평채 호박나물무침 배추김치 (543/21kcal)
오전 간식		호박죽	식혜	누룽지탕	계란죽	크림스프
오후 간식		삶은달걀&매실차	카스테라&우유	증편&동글레차	찐옥수수&녹차	쌀과자&우유
기능 식이		단호박죽	삼색채소죽	흑임자죽	닭죽	연두부죽
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	잡곡밥 시래기된장국 쇠고기피망볶음 어묵조림 오이생채 배추김치 (581/21kcal)	잡곡밥 콩나물국 닭살데리야끼구이 멸치조림 비름나물무침 배추김치 (529/25kcal)	칼국수 1/2잡곡밥 해물파전 콘샐러드 배추김치 오렌지주스 (732/23kcal)	잡곡밥 콩비지국 훈제오리찜 곤드레나물볶음 무새콤무침 배추김치 (569/22kcal)	잡곡밥 배추맑은국 제육볶음 연근조림 상추무침 깍두기 (560/20kcal)	잡곡밥 설렁탕 메추리알장조림 오이무침 양파초절임 배추김치 (554/23kcal)
오전 간식	녹두죽	마죽	야채스프	검정깨죽	울무차	호박죽
오후 간식	크래커&동글레차	토스트&우유	바람떡&녹차	통밀कु키&우유	단호박찜&보리차	핫케이크&우유
기능 식이	미역죽	흰살생선죽	달걀채소죽	참치채소죽	닭살채소죽	모듬버섯죽
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	잡곡밥 청국장찌개 돈수육 모듬쌈&쌈장 단호박조림 배추김치 (578/28kcal)	잡곡밥 썩갓맑은국 낙지볶음 스크램블에그 숙주나물무침 배추김치 (554/27kcal)	잡곡밥 동태찌개 두부구이&양념장 시래기나물지짐 치커리겉절이 배추김치 (521/29kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 쇠고기파리고추볶음 가지나물무침 오이생채 배추김치 (515/26kcal)	카레라이스 우동국물 치킨너겟 파프리카무침 배추김치 마시는요구르트 (673/27kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 고등어양념찜 감자채볶음 취나물무침 배추김치 (566/23kcal)
오전 간식	식혜	누룽지탕	계란죽	크림스프	녹두죽	마죽
오후 간식	증편&메밀차	찐고구마&녹차	머핀&우유	쌀과자&매실차	양갱&두유	호밀빵&우유
기능 식이	연두부죽	닭죽	단호박죽	맛살브로콜리죽	들깨버섯죽	두부채소죽

구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	콩나물밥&양념장 근대국 너비아니구이 마카로니샐러드 배추김치 떠먹는요구르트 (639/21kcal)	잡곡밥 호박맑은국 오징어굴소스볶음 달걀찜 시금치나물무침 배추김치 (548/29kcal)	잡곡밥 어묵국 쇠불고기 미역줄기볶음 양배추나물무침 깍두기 (543/25kcal)			
오전 간식	야채스프	검정깨죽	율무차			
오후 간식	삶은달걀&동글레차	모닝빵&우유	통밀쿠기&녹차			
기능 식이	삼색채소죽	두부양파죽	단호박죽			
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 옥수수전 근대나물무침 배추김치 (563/22kcal)	잡곡밥 된장찌개 돈수육 양배추찜&쌈장 부추양파무침 깍두기 (546/28kcal)	참치채소비빔밥 아욱국 쇠고기육전 브로콜리볶음 배추김치 마시는요구르트 (593/29kcal)			
오전 간식	계란죽	크림스프	녹두죽			
오후 간식	찐고구마&두유	쌀과자&보리차	핫케이크&우유			
기능 식이	쇠고기죽	들깨버섯죽	두부채소죽			

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

※ 대전세종어린이사회복지급식관리지원센터 제공 식단표