

식단표

2026년 09월

실로암노인복지센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		잡곡밥 닭곰탕 오삼불고기 고구마고로케 부추무침 김치 (636kcal)	잡곡밥 잔치국수 오징어초무침 오이고추쌈장무침 호박나물 김치 (635kcal)	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 청포묵김가루무침 김치 (634kcal)	잡곡밥 북어무국 감자피자 브로콜리맛살볶음 토마토치커리무침 김치 (635kcal)	잡곡밥 김치수제비국 순대쭈꾸미볶음 썩갓두부무침 아삭고추된장무침 김치 (636kcal)
저녁 식단		잡곡밥 소고기무국 삼치구이 푸시리샐러드 콩나물무침 김치 (623kcal)	잡곡밥 호박된장국 미트볼메추리알조림 잔멸치볶음 미나리무생채 김치 (624kcal)	잡곡밥 알탕 가자미구이 가지무침 당근채전 김치 (625kcal)	잡곡밥 두부된장국 동태전,애호박전 취나물무침 얼갈이배추된장무침 김치 (624kcal)	잡곡밥 미역오이냉국 야채달걀찜 메밀면야채무침 생갓잎지 김치 (623kcal)
오전 간식		야채죽	버섯죽	단호박죽	소고기죽	누룽지
오후 간식		배	모닝빵&우유	토마토	사과	롤빵&음료
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	잡곡밥 돈육김치찌개 치즈함박스테이크 새송이볶음 양상추샐러드 김치 (638kcal)	잡곡밥 해물된장국 탕수육 청포묵김무침 참나물무침 김치 (638kcal)	콩나물밥&양념장 우렁된장찌개 도토리묵무침 야채전 김치 (635kcal)	잡곡밥 육개장 시래기찜닭 꼬시래기무침 연근조림 김치 (636kcal)	잡곡밥 바지락미역국 수육&새우젓 버섯잡채 콩나물무침 김치 (635kcal)	잡곡밥 아귀지리탕 더덕목살구이 단호박팔찜 오이무침 김치 (636kcal)
저녁 식단	잡곡밥 순두부국 참치무조림 흰살생선전 쪽파무생채 김치 (625kcal)	잡곡밥 동태무국 조기구이 숙주나물 취나물무침 김치 (624kcal)	잡곡밥 새우살미역국 쭈꾸미야채조림 가지나물 양배추볶음 김치 (623kcal)	잡곡밥 감자맑은국 표고버섯조림 애호박나물 들깨무나물 김치 (624kcal)	잡곡밥 청국장 소고기양배추볶음 노각무침 고춧잎나물 김치 (625kcal)	잡곡밥 애호박찌개 만두강정&유린소스 열무된장나물 참나물무침 김치 (625kcal)
오전 간식	야채죽	누룽지	참치죽	두부죽	호박죽	흑미죽
오후 간식	약과&식혜	쿠키&요거트	앙금빵&우유	바나나	굴/송편	슈크림빵&음료

구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	잡곡밥 짬뽕국 북어채구이 꽃맛살샐러드 얼갈이된장무침 김치 (635kcal)	잡곡밥 미소미역장국 미나리새우살전 천사채 후르츠샐러드 치커리무침 김치 (634kcal)	잡곡밥 꼬치어묵우동 새우까스&타르소스 무생채 김치 (635kcal)	잡곡밥 바지락된장국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 연근흑임자무침 김치 (636kcal)	잡곡밥 닭개장 표고버섯강정 숙주나물 파리고추멸치볶음 김치 (637kcal)	잡곡밥 달걀파국 마파두부 오이미역초무침 노각무침 김치 (635kcal)
저녁 식단	잡곡밥 들깨수제비 고등어김치말이조림 마늘햄구이 브로콜리나물 김치 (625kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 해물완자조림 고사리볶음 시금치나물 김치 (625kcal)	잡곡밥 두부된장국 닭가슴살피망조림 호박채전 오이무침 김치 (626kcal)	잡곡밥 소고기무국 너비아니구이 썩갓두부무침 취나물된장무침 김치 (625kcal)	잡곡밥 콩나물국 애호박베이컨볶음 도토리묵무침 시금치나물 김치 (624kcal)	잡곡밥 감자국 단호박해물찜 어항가지볶음 연근조림 김치 (625kcal)
오전 간식	누룽지	야채죽	소고기죽	당근죽	계란죽	호박죽
오후 간식	사과/송편	토마토	롤빵&우유	바나나	유산균 요구르트	미니핫도그
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	잡곡밥 우거지된장국 돈육보쌈 메밀막국수 양배추찜&쌈장 김치 (637kcal)	잡곡밥 근대된장국 닭볶음 얼갈이나물 도라지오이무침 김치 (634kcal)	잡고밥 김치찌개 돼지갈비찜 청포묵김가루무침 호박나물 김치 (636kcal)	잡곡밥 유부맑은국 오리훈제야채무침 가지나물 양념깻잎지 김치 (635kcal)		
저녁 식단	잡곡밥 배추국 해물부추전 도토리묵무침 파리고추찜 김치 (623kcal)	잡곡밥 알탕 야채달걀찜 콩나물무침 연근조림 김치 (623kcal)	잡곡밥 청국장 두부까스 숙주미나리무침 오이무침 배추 (625kcal)	잡곡밥 닭곰탕 코다리무조림 유채나물 툇두부무침 김치 (627kcal)		
오전 간식	버섯죽	누룽지	흑임자죽	소고기죽		
오후 간식	바나나	사과/송편	딸기잼빵 & 음료	쿠키&우유		
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	잡곡밥 감자탕 해물부추전 연근조림 치커리사과무침 김치 (638kcal)	잡곡밥 오징어국 소불고기 유부겨자무침 근대나물 김치 (637kcal)	잡곡밥 재첩국 돈불고기 양배추찜 새우살브로콜리볶음 김치 (636kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 시금치된장국 너비아니구이 골뱅이초무침 숙주나물 김치 (625kcal)	잡곡밥 두부된장국 고등어구이 궁중떡볶이 양념깻잎지 김치 (624kcal)	잡곡밥 무채국 두부구이&양념장 명엽채조림 깻잎순나물 김치 (624kcal)			
오전 간식	누룽지	두부죽	흑임자죽			
오후 간식	요거트	사과	치즈빵 & 음료			

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

※ 원산지 표시 : 소고기-호주산.수입산.한우

양념류-국내산.수입산

그외육고기-국내산

생선류-국내산.수입산

소스류-국내산.수입류

해물류-국내산.수입류

야채류-국내산

김치류-국내산

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 동일 식품군으로 대체될 수 있습니다

※ 오전 간식은 아침 식사를 안 드시고 오시는 어르신들의 편의를 위해 죽, 찐감자.고구마 등 간단한 식사가 제공 됩니다.

버섯알레르기가 있는 분이 있어 대체활용식품으로 하겠습니다.