

식단표 (2025년 9월)

한사랑주간보호센터

구분	월(09.01)	화(09.02)	수(09.03)	목(09.04)	금(09.05)	토(09.06)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 강된장 견과류멸치볶음 도시락김 김치	잡곡밥 들깨순두부국 육우떡볶이 감자조림 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 된장국 닭볶음 마늘쫄볶음 도토리묵무침 김치	잡곡밥 소고기무국 삼치구이 치커리무침 콩나물무침 김치	잡곡밥 우거지해장국 떡갈비조림 미역줄기볶음 코우슬로샐러드 김치	잡곡밥 유부장국 제육볶음 브로콜리새우볶음 마늘쫄장아찌 김치
오후간식	제철과일(토마토)	옥수수	바나나	기정떡	쌀과자/두유	카스데라/주스
구분	월(09.08)	화(09.09)	수(09.10)	목(09.11)	금(09.12)	토(09.13)
점심 식단	잡곡밥 된장국 김치돈육볶음 미역줄기볶음 깻잎지 김치	잡곡밥 배추장국 고등어조림 꼬시래기무침 우무냉채 김치	잡곡밥 미역국 돈감자조림 한식잡채 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 된장국 아채카레 우민찌파리볶음 오복지무침 김치	잡곡밥 사골무국 두반장불고기 참포묵무침 오이지무침 김치	잡곡밥 된장국 돈까스조림 숙주나물 수제피클 김치
오후간식	고구마 /음료	시니어 두유	틀케익/요구르트	제철과일	단호박찜	요플레
구분	월(09.15)	화(09.16)	수(09.17)	목(09.18)	금(09.19)	토(09.20)
점심 식단	잡곡밥 황태무국 어떡햄볶음 병아리콩조림 도시락김 김치	잡곡밥 순두부백탕 소고기버섯소스 도라지나물 실곤약아채무침 김치	잡곡밥 미역국 소고기비빔밥+계 란후라이 무생채/콩나물무침 김치	잡곡밥 된장국 동태무조림 피망어묵볶음 김자반 김치	잡곡밥 미역국 돈불고기 느타리버섯볶음 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 청국장 후랑크볶음 청경채겉절이 숙주나물 김치
오후간식	보름달빵/ 음료	바나나	찰떡/음료	제철과일(포도)	삶은달걀/음료	찐빵 /음료
구분	월(09.22)	화(09.23)	수(09.24)	목(09.25)	금(09.26)	토(09.27)
점심 식단	잡곡밥 김치어묵국 돈불고기 병아리콩멸치볶음 고들빼기무침 김치	잡곡밥 된장국 고등어구이 톳무침 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 미역국 제육볶음 땅콩조림 삼색겨자채무침 김치	잡곡밥 맑은파개장 마파두부 연근조림 오이지무침 김치	잡곡밥 계란국 짜장소스 맛살냉채 짜사이무침 김치	잡곡밥 된장국 비벼먹는장조림 배추나물 파채무침 김치
오후간식	요플레	고구마/음료	제철과일	도넛/음료	잔치국수	부추전
구분	월(09.29)	화(09.30)				
점심 식단	잡곡밥 된장국 제육볶음 느타리버섯볶음 도시락김 김치	잡곡밥 콩나물국 아채계란찜 마늘쫄어묵볶음 고추장열무무침 김치	※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ 오전 간식은 10:10 비피더스/ 요구르트입니다. ※ 오후 간식은 15:30 분입니다.			
오후간식	시니어 두유	찐빵				