

식단표

2026년 09월

봉곡사랑채주간보호센터

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단			잡곡밥 수제비국 순살닭갈비 콘샐러드 열무나물 깍두기(무절임) (525kcal)	기장밥 재첩국 소불고기 고추장감자조림 상추쌈&쌈장 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 미역냉국 제육볶음 우영조림 시금치나물 배추김치 (527kcal)	잡곡밥 알탕 동그랑땡전 도토리묵무침 비름나물 배추김치 (579kcal)	쌀밥 얼갈이된장국 닭볶음탕 가지양파볶음 콩나물무침 배추김치 (494kcal)
저녁 식단			쌀밥 아욱된장국 삼치무조림 미니새송이버섯 볶음 오이무침 배추김치 (469kcal)	쌀밥 닭곰탕 두부조림 얼갈이나물 양파초절임 깍두기(무절임) (502kcal)	뿌리채소밥&양념 장 청국장찌개 비빔만두 구운김 배추김치 (498kcal)	쌀밥 어묵국 돼지고기폭찹 브로콜리마늘볶 음 양상추샐러드&흑 임자D 배추김치 (570kcal)	쌀밥 황태국 한식잡채 잔멸치볶음 파리고추무침 배추김치 (630kcal)
오전 간식			수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트
구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단		참치새싹비빔밥& 저염초장 복어국 고로케 고춧잎나물 열무김치 (715kcal)	잡곡밥 뼈없는해장국 부추전 사각어묵볶음 양파초절임 배추김치 (587kcal)	흑미밥 비지찌개 돈수육 파리고추찜 깍마늘절임 배추김치 (547kcal)	칼국수 쌀밥(소) 왕만두&양념장 단무지무침 배추김치 (923kcal)	잡곡밥 도토리묵국 코다리양념찜 가지볶음 취나물무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥 시래기된장국 안동찜닭 명엽채조림 파일샐러드 배추김치 (572kcal)
저녁 식단		쌀밥 고추장찌개 닭살굴소스볶음 애너타리버섯무 침 참나물겉절이 배추김치 (461kcal)	쌀밥 무채국 삼치엿장조림 브로콜리두부무 침 양념깻잎지 배추김치 (449kcal)	쌀밥 배추된장국 소고기숙주볶음 김자반 치커리사과무침 물김치 (653kcal)	쌀밥 어묵국 닭볶음탕 청경채굴소스볶 음 무나물 배추김치 (507kcal)	쌀밥 콩나물국 돼지목살구이 연근조림 상추쌈&쌈장 배추김치 (496kcal)	쌀밥 설렁탕 달걀장조림 느타리버섯볶음 얼갈이나물 깍두기(무절임) (575kcal)
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	잡곡밥 버섯들깨탕 소고기당면볶음 애호박전 오이무침 배추김치 (591kcal)	기장밥 참치김치찌개 돈육양파볶음 도토리묵무침 근대나물 파김치 (574kcal)	잡곡밥 수제비국 고등어무조림 베이컨피망볶음 깻잎순나물 배추김치 (654kcal)	짜장면 달걀파국 메밀전병 단무지 배추김치 (562kcal)	잡곡밥 들깨미역국 갈비찜 잡채 무생채 배추김치 (515kcal)	잡곡밥 감자된장국 돈육바베큐소스 볶음 상추양파무침 도라지나물 배추김치 (589kcal)	잡곡밥 꽃게탕 채소달걀찜 연근흑임자무침 청경채나물 배추김치 (541kcal)
저녁 식단	쌀밥 홍합살맑은국 훈제오리구이 부추양파무침 쌈무 배추김치 (528kcal)	쌀밥 소고기미역국 두부조림 표고버섯볶음 참나물무침 배추김치 (524kcal)	쌀밥 복어국 안동찜닭 우영채볶음 얼갈이나물 깍두기(무절임) (500kcal)	쌀밥 청국장찌개 돼지고기두루치 기 양배추쌈&쌈장 가지나물 배추김치 (540kcal)	쌀밥 소고기당면국 두부구이&양념장 김가루무침 오이소박이 배추김치 (474kcal)	쌀밥 어묵국 소고기배추찜 청포묵무침 깻잎나물 깍두기(무절임) (572kcal)	쌀밥 애호박국 돈육김치볶음 두부구이 마카로니샐러드 열무김치 (671kcal)
오전 간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트
구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단		흑미밥 육개장 동태전&양념장 애호박나물 참나물무침 배추김치 (507kcal)	잡곡밥 순살감자탕 연두부&양념장 콩나물무침 알마늘장아찌 배추김치 (511kcal)	보리밥 순두부찌개 소고기장조림 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치 (538kcal)	잡곡밥 조개미역국 소불고기 잡채 도라지고추장무 침 나박김치 (448kcal)		잡곡밥 애호박국 훈제오리채소무 침 아삭이고추된장 무침 곤드레나물 배추김치 (561kcal)
저녁 식단		쌀밥 어묵국 순살닭갈비 막국수채소무침 고춧잎나물 깍두기(무절임) (559kcal)	쌀밥 콩비지국 미트볼채소조림 파프리카볶음 박나물 배추김치 (555kcal)	쌀밥 시래기된장국 가자미구이 들깨죽순채볶음 부추사과무침 배추김치 (549kcal)	쌀밥 채개장 제육볶음 양배추찜 취나물무침 배추김치 (525kcal)		쌀밥 유부국 돼지고기마늘볶 음 맛살오이냉채 상추무침 배추김치 (565kcal)
오전 간식		수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트		수제요거트
구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	콩나물밥&양념장 미소장국 떡갈비구이 표고버섯볶음 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 박국 목살수육 상추쌈&쌈장 양념깻잎지 배추김치 (527kcal)	온메밀국수 잡곡밥(소) 해물찜 브로콜리숙회 배추김치 (639kcal)	기장밥 달걀탕 제육볶음 애호박볶음 참나물무침 배추김치 (590kcal)			
저녁 식단	쌀밥 미역국 소고기피망볶음 연두부&들기름장 고사리나물 배추김치 (530kcal)	쌀밥 근대된장국 코다리강정 가지찜 열무나물 배추김치 (631kcal)	쌀밥 김치찌개 동그랑땡전 진미채볶음 치커리유자무침 배추김치 (620kcal)	쌀밥 설렁탕 한식잡채 고춧잎나물무침 무생채 배추김치 (660kcal)			
오전 간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트			

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

※ 원산지 표시 : -국산 : 쌀, 돈육, 계육, 오리, 김치(배추, 고춧가루)
고등어, 오징어

-호주산 : 쇠고기

-모로코 : 갈치

-러시아 : 명태

-중국산 : 조기, 꽃게, 낙지

-외국산(미국, 캐나다, 호주) : 두부, 비지

-미국산 : 베이컨