식단표

2026년 09월

원남효마실노인주간보호전문센터

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단			현미찹쌀밥 들깨시래기국 우민찌숙주볶음 열무나물무침 다시마튀각 배추김치 (735kcal)	현미찹쌀밥1/2 누룽지탕 캔꽁치김치찜 청경채나물 땅콩조림 배추김치 (730kcal)	현미찹쌀밥 김치무채국 돈민찌야채볶음 콩나물무침 오징어젓 배추김치 (741kcal)	현미찹쌀밥1/2 소고기야채죽 오이무침 콩자반 돌자반김 배추김치 (750kcal)	현미찹쌀밥 청국장찌개 멸치볶음 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치 (73kcal)
점심 식단			현미찹쌀밥 찹쌀수제비 오징어볶음 콩나물무침 감자채볶음 배추김치 (850kcal)	<특식5찬> 현미찹쌀밥1/2 뼈해장국 야채튀김 두부양념장 가지나물무침 배추김치 바나나1/2 (886kcal)	현미찹쌀밥 유부된장국 탕수육 도라지오이무침 감자사라다 배추김치 (860kcal)	차조밥 콩나물냉국 소불고기 상추쌈 멸치다대기 배추김치 (842kcal)	현미찹쌀밥 옥수수스프 카레라이스 주키니호박볶음 시금치나물 배추김치 (890kcal)
저녁 식단			현미찹쌀밥 유채된장국 동그랑땡전 오이지무침 마늘쫑무침 배추김치 (765kcal)	현미찹쌀밥 들깨미역국 진미채볶음 실곤약야채무침 얼갈이겉절이 배추김치 (741kcal)	현미찹쌀밥 오징어뭇국 메추리알장조림 감자채볶음 쥬키니호박볶음 배추김치 (765kcal)	현미찹쌀밥 북어계란국 돈채야채볶음 감자조림 양배추무침 배추김치 (725kcal)	현미찹쌀밥 근대된장국 김치찜닭 건새우마늘쫑볶음 청경채무침 배추김치 (763kcal)
오후 간식			오렌지	요플래/씨리얼	찐고구마	빵	수박
당뇨식			보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥

구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침 식단	현미찹쌀밥 들깨미역국 돈채야채볶음 오이무침 배추김치 (675kcal)	현미찹쌀밥 유채된장국 고등어무조림 콩나물무침 땅콩조림 배추김치 (670kcal)	현미찹쌀밥 북어콩나물국 메추리알장조림 부추겉절이 오징어젓 배추김치 (678kcal)	현미찹쌀밥1/2 누룽지탕 야채계란찜 어묵볶음 돌자반김 배추김치 (680kcal)	현미찹쌀밥 근대된장국 두부조림 콩나물무침 무나물무침 배추김치 (684kcal)	현미찹쌀밥1/2 야채죽 숙주소고기볶음 브로콜리무침 상추겉절이 배추김치 (700kcal)	현미찹쌀밥 북어무채국 두부쑥갓무침 청경채나물 돌자반김 배추김치 (689kcal)
점심 식단	현미찹쌀밥 바지락칼국수 소불고기 무생채 얼갈이나물 배추김치 (880kcal)	검은콩밥 부대찌개 토마토스크램블에그 건새우마늘쫑볶음 참나물무침 배추김치 (884kcal)	현미찹쌀밥 만둣국 취나물볶음 게맛살겨자무침 궁채장아찌 배추김치 (890kcal)	현미찹쌀밥 순두부찌개 해물완자전 우엉채볶음 시금치나물 배추김치 (876kcal)	<특식5찬> 보리밥 청국장찌개 야채비빔나물 열무김치 요구르트 (900kcal)	귀리밥 우뭇가사리콩국 돈수육 양배추쌈 멸치볶음 배추김치 (885kcal)	현미찹쌀밥 버섯된장국 카레라이스 야채튀김 치커리겉절이 배추김치 (876kcal)
저녁 식단	현미찹쌀밥 들깨무채국 돈민찌야채볶음 감자조림 근대나물 배추김치 (820kcal)	현미찹쌀밥 들깨미역국 간장돈불고기 호박볶음 숙주무침 배추김치 (820kcal)	현미찹쌀밥 얼갈이된장국 연두부양념장 감자채볶음 가지볶음 배추김치 (840kcal)	현미찹쌀밥 새우아욱국 생선까스 청경채무침 표고버섯볶음 배추김치 (844kcal)	현미찹쌀밥 조갯살미역국 돈사태조림 깻잎장아찌 얼갈이나물 배추김치 (820kcal)	현미찹쌀밥 알곤탕 코다리무조림 미역줄기볶음 부추무생채 배추김치 (826kcal)	현미찹쌀밥 참치찌개 훈제오리볶음 미니새송이조림 열무나물 배추김치 (843kcal)
오후 간식	카스타드	바나나	요플래/씨리얼	수박	샤인머스켓	빵	찐만두
당뇨식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥
구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침 식단	현미찹쌀밥 대파계란국 메추리알조림 멸치볶음 오징어젓무침 배추김치 (680kcal)	현미찹쌀밥 조갯살미역국 돈사태장조림 얼갈이나물 돌자반김 배추김치 (702kcal)	현미찹쌀밥 시금치 된장국 너비아니볶음 마늘쫑무침 새우젓무침 배추김치 (700kcal)	현미찹쌀밥1/2 누룽지탕 건새우무조림 비엔나야채볶음 땅콩조림 배추김치 (695kcal)	현미찹쌀밥 소고기무국 두부조림 낙지젓 열무된장나물 배추김치 (689kcal)	현미찹쌀밥1/2 소고기스프 멸치볶음 숙주나물 돌자반김 배추김치 (700kcal)	현미찹쌀밥 시래기된장국 야채계란찜 꼬시래기무침 콩자반 배추김치 (695kcal)
점심 식단	현미찹쌀밥 시금치국 닭볶음탕 부추겉절이 열무나물 배추김치 (876kcal)	현미찹쌀밥 알곤탕 동부묵김가루무침 진미채볶음 표고버섯볶음 배추김치 (884kcal)	차조밥 우뭇가사리콩국 팽이소불고기 상추쌈 무나물무침 배추김치 (893kcal)	<특식5찬> 현미찹쌀밥1/2 잔치국수 훈제오리볶음 숙주야채볶음 깻잎장아찌 배추김치 요구르트 (890kcal)	현미찹쌀밥 콩나물김치국 카레라이스 생선가스 양상추샐러드 배추김치 (900kcal)	병아리콩밥 오이미역냉국 돈수육 상추쌈 건새우마늘쫑볶음 배추김치 (910kcal)	현미찹쌀밥 김치수제비 연두부양념장 돈채느타리볶음 콩나물무침 배추김치 (884kcal)
저녁 식단	현미찹쌀밥 김치찌개 스크램블에그 청경채생채 가지볶음 배추김치 (765kcal)	현미찹쌀밥 아욱된장국 캔꽁치김치찜 주키니볶음 숙주나물 배추김치 (755kcal)	현미찹쌀밥 콩나물국 어묵야채볶음 게맛살야채볶음 브로콜리무침 배추김치 (745kcal)	현미찹쌀밥 어묵국 닭갈비 가지볶음 미역줄기볶음 배추김치 (760kcal)	현미찹쌀밥 근대된장국 미트볼케찹볶음 시금치나물 얼갈이나물 배추김치 (753kcal)	현미찹쌀밥 두부미역국 해물완자전 부추겉절이 명엽채볶음 배추김치 (760kcal)	현미찹쌀밥 들깨고사리탕 훈제오리볶음 열무겉절이 양배추무침 배추김치 (771kcal)
오후 간식	찐감자	요플래/씨리얼	수박	거봉	바나나	찐고구마	송편
당뇨식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥

구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
아침 식단	현미찹쌀밥 계란파국 두부양념장 미역무침 무나물무침 배추김치 (679kcal)	현미찹쌀밥 북어무국 참치무조림 콩나물무침 다시마튀각 배추김치 (684kcal)	현미찹쌀밥 콩나물국 곤드레나물 열무나물무침 돌자반김 배추김치 (680kcal)	현미찹쌀밥1/2 누룽지탕 메추리알장조림 무생채 낙지젓갈 배추김치 (683kcal)	현미찹쌀밥 양송이스프 닭정육야채볶음 멸치볶음 콩나물무침 배추김치 (690kcal)		현미찹쌀밥 들깨미역국 완자피망조림 호박나물무침 검은콩조림 배추김치 (710kcal)
점심 식단	현미찹쌀밥 근대된장국 삼겹수육 상추쌈 얼갈이겉절이 배추김치 (846kcal)	현미찹쌀밥 바지락미역국 우민찌버섯볶음 얼갈이겉절이 숙주무침 배추김치 (850kcal)	차조밥 오이미역냉국 야채계란찜 동그랑땡전 상추장아찌 배추김치 (884kcal)	<특식5찬> 현미찹쌀밥1/2 콩국수 돈민찌가지볶음 우엉채조림 두부쑥갓무침 배추김치 파인애플 (884kcal)	현미찹쌀밥 호박된장국 옛날소시지전 시금치나물 고구마줄기볶음 배추김치 (873kcal)	추석연휴	현미찹쌀밥 콩나물냉국 돈불고기 상추겉절이 건새우볶음 배추김치 (879kcal)
저녁 식단	현미찹쌀밥 들깨미역국 닭갈비 청포묵김가루무침 숙주무침 배추김치 (810kcal)	현미찹쌀밥 유채된장국 두부조림 부추겉절이 진미채볶음 배추김치 (776kcal)	현미찹쌀밥 아욱된장국 훈제오리볶음 감자채볶음 브로콜리무침 배추김치 (830kcal)	현미찹쌀밥 들깨무채치국 명엽채볶음 미역줄기볶음 얼갈이나물 배추김치 (779kcal)	현미찹쌀밥 소고기무국 스크램블에그 가지야채볶음 땅콩조림 배추김치 (746kcal)		현미찹쌀밥 얼갈이된장국 너비아니볶음 어묵야채볶음 양배추무침 배추김치 (766kcal)
오후 간식	카스타드	샤인머스켓	찐고구마	도넛	수박		찐만두
당뇨식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥
구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단	현미찹쌀밥 들깨미역국 돈불고기 연근무침 참치무조림 배추김치 (700kcal)	현미찹쌀밥 들깨미역국 훈제오리볶음 숙주무침 다시마튀각 배추김치 (725kcal)	현미찹쌀밥 아욱된장국 너비아니피망볶음 주키니호박볶음 모듬콩조림 배추김치 (733kcal)	현미찹쌀밥1/2 콩나물국 돈민찌장조림 열무나물무침 땅콩조림 배추김치 (709kcal)			
점심 식단	현미찹쌀밥 시금치된장국 돈수육 상추쌈 멸치볶음 배추김치 (866kcal)	현미찹쌀밥 열무된장국 마파두부 가지나물무침 콩나물무침 배추김치 (845kcal)	현미찹쌀밥 닭곰탕 해물완자조림 감자사라다 오이장아찌 배추김치 (886kcal)	<특식5찬> 미니주먹밥 어묵우동 부추겉절이 단무지무침 배추김치 요구르트 (880kcal)			
저녁 식단	현미찹쌀밥 부추계란국 오징어볶음 콩자반 무나물무침 배추김치 (784kcal)	현미찹쌀밥 감자수제비 캔꽁치무조림 브로콜리쌈장무침 어묵야채볶음 배추김치 (771kcal)	현미찹쌀밥 순두부찌개 제육볶음 부추무생채 양배추겉절이 배추김치 (768kcal)	현미찹쌀밥 호박된장국 두부조림 진미채볶음 표고버섯볶음 배추김치 (751kcal)			
오후 간식	카스타드	바나나	수박	찐고구마			
당뇨식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥			

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
※ 원산지 표시 : 쌀-국내산 배추김치(배추,고춧가루)-중국산 돼지고기-국내산 닭고기-국내산 소고기-호주산 동태-러시아산 갈치-모로코산 햄(돈,계육)-국내산 두부,순두부(콩)-외국산 고등어-국내산 북어채-러시아산 만두(돈육)-국내산