

# 식단표

2026년 09월

골드효마실주간보호전문센터

| 구분       |  |  | 화(09.01)                                                           | 수(09.02)                                                                             | 목(09.03)                                                           | 금(09.04)                                                       | 토(09.05)                                                         |
|----------|--|--|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 |  |  | 현미찰쌀밥<br>들깨시래기국<br>우민짜숙주볶음<br>열무나물무침<br>다시마튀각<br>배추김치<br>(735kcal) | 현미찰쌀밥1/2<br>누룽지탕<br>캔콩치김치찜<br>청경채나물<br>땅콩조림<br>배추김치<br>(730kcal)                     | 현미찰쌀밥<br>김치무채국<br>돈민짜야채볶음<br>콩나물무침<br>오징어젓<br>배추김치<br>(741kcal)    | 현미찰쌀밥1/2<br>소고기야채죽<br>오이무침<br>콩자반<br>돌자반김<br>배추김치<br>(750kcal) | 현미찰쌀밥<br>청국장찌개<br>멸치볶음<br>미역줄기볶음<br>숙주나물<br>배추김치<br>(730kcal)    |
| 점심<br>식단 |  |  | 현미찰쌀밥<br>찰쌀수제비<br>오징어볶음<br>콩나물무침<br>감자채볶음<br>배추김치<br>(850kcal)     | <특식5찬><br>현미찰쌀밥1/2<br>뼈해장국<br>야채튀김<br>두부양념장<br>가지나물무침<br>배추김치<br>바나나1/2<br>(886kcal) | 현미찰쌀밥<br>유부된장국<br>탕수육<br>도라지오이무침<br>감자사라다<br>배추김치<br>(860kcal)     | 차조밥<br>콩나물냉국<br>소불고기<br>상추쌈<br>멸치다대기<br>배추김치<br>(842kcal)      | 현미찰쌀밥<br>옥수수스프<br>카레라이스<br>주키니호박볶음<br>시금치나물<br>배추김치<br>(890kcal) |
| 저녁<br>식단 |  |  | 현미찰쌀밥<br>유채된장국<br>동그랑땡전<br>오이지무침<br>마늘쫀무침<br>배추김치<br>(765kcal)     | 현미찰쌀밥<br>들깨미역국<br>진미채볶음<br>실곤약야채무침<br>얼갈이겉절이<br>배추김치<br>(741kcal)                    | 현미찰쌀밥<br>오징어묵국<br>메추리알장조림<br>감자채볶음<br>쥬키니호박볶음<br>배추김치<br>(765kcal) | 현미찰쌀밥<br>북어계란국<br>돈채야채볶음<br>감자조림<br>양배추무침<br>배추김치<br>(725kcal) | 현미찰쌀밥<br>근대된장국<br>김치찜닭<br>건새우마늘쫀볶음<br>청경채무침<br>배추김치<br>(763kcal) |
| 오후<br>간식 |  |  | 오렌지                                                                | 요플레/씨리얼                                                                              | 찐고구마                                                               | 빵                                                              | 수박                                                               |
| 당뇨<br>식  |  |  | 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<br>식단 | 현미찰쌀밥<br>들깨미역국<br>돈채야채볶음<br>오이무침<br>배추김치<br>(675kcal)           | 현미찰쌀밥<br>유채된장국<br>고등어무조림<br>콩나물무침<br>땅콩조림<br>배추김치<br>(670kcal)          | 현미찰쌀밥<br>복어콩나물국<br>매추리알장조림<br>부추겉절이<br>오징어젓<br>배추김치<br>(678kcal)  | 현미찰쌀밥1/2<br>누룽지탕<br>야채계란찜<br>어묵볶음<br>돌자반김<br>배추김치<br>(680kcal)                       | 현미찰쌀밥<br>근대된장국<br>두부조림<br>콩나물무침<br>무나물무침<br>배추김치<br>(684kcal)    | 현미찰쌀밥1/2<br>야채죽<br>숙주소고기볶음<br>브로콜리무침<br>상추겉절이<br>배추김치<br>(700kcal) | 현미찰쌀밥<br>복어무채국<br>두부숙감무침<br>청경채나물<br>돌자반김<br>배추김치<br>(689kcal)    |
| 점심<br>식단 | 현미찰쌀밥<br>바지락칼국수<br>소불고기<br>무생채<br>얼갈이나물<br>배추김치<br>(880kcal)    | 검은콩밥<br>부대찌개<br>토마토스크램블<br>에그<br>건새우마늘쫀볶음<br>참나물무침<br>배추김치<br>(884kcal) | 현미찰쌀밥<br>만둣국<br>취나물볶음<br>게맛살겨자무침<br>궁채장아찌<br>배추김치<br>(890kcal)    | <특식5찬><br>보리밥<br>청국장찌개<br>야채비빔나물<br>열무김치<br>요구르트<br>(900kcal)                        | 현미찰쌀밥<br>순두부찌개<br>해물완자전<br>우영채볶음<br>시금치나물<br>배추김치<br>(876kcal)   | 귀리밥<br>우뫼가사리콩국<br>돈수육<br>양배추쌈<br>멸치볶음<br>배추김치<br>(885kcal)         | 현미찰쌀밥<br>버섯된장국<br>카레라이스<br>야채튀김<br>치커리겉절이<br>배추김치<br>(876kcal)    |
| 저녁<br>식단 | 현미찰쌀밥<br>들깨무채국<br>돈민짜야채볶음<br>감자조림<br>근대나물<br>배추김치<br>(820kcal)  | 현미찰쌀밥<br>들깨미역국<br>간장돈불고기<br>호박볶음<br>숙주무침<br>배추김치<br>(820kcal)           | 현미찰쌀밥<br>얼갈이된장국<br>연두부양념장<br>감자채볶음<br>가지볶음<br>배추김치<br>(840kcal)   | 현미찰쌀밥<br>새우아육국<br>생선까스<br>청경채무침<br>표고버섯볶음<br>배추김치<br>(844kcal)                       | 현미찰쌀밥<br>조갯살미역국<br>돈사태조림<br>깻잎장아찌<br>얼갈이나물<br>배추김치<br>(820kcal)  | 현미찰쌀밥<br>알곤탕<br>코다리무조림<br>미역줄기볶음<br>부추무생채<br>배추김치<br>(826kcal)     | 현미찰쌀밥<br>참치찌개<br>훈제오리볶음<br>미니새송이조림<br>열무나물<br>배추김치<br>(843kcal)   |
| 오후<br>간식 | 카스타드                                                            | 바나나                                                                     | 요플레/씨리얼                                                           | 수박                                                                                   | 샤인머스켓                                                            | 빵                                                                  | 찐만두                                                               |
| 당뇨<br>식  | 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<br>식단 | 현미찰쌀밥<br>대파계란국<br>매추리알조림<br>멸치볶음<br>오징어젓무침<br>배추김치<br>(680kcal) | 현미찰쌀밥<br>조갯살미역국<br>돈사태장조림<br>얼갈이나물<br>돌자반김<br>배추김치<br>(702kcal)         | 현미찰쌀밥<br>시금치 된장국<br>너비아니볶음<br>마늘쫀무침<br>새우젓무침<br>배추김치<br>(700kcal) | 현미찰쌀밥1/2<br>누룽지탕<br>건새우무조림<br>비엔나야채볶음<br>땅콩조림<br>배추김치<br>(695kcal)                   | 현미찰쌀밥<br>소고기무국<br>두부조림<br>낙지젓<br>열무된장나물<br>배추김치<br>(689kcal)     | 현미찰쌀밥1/2<br>소고기스프<br>멸치볶음<br>숙주나물<br>돌자반김<br>배추김치<br>(700kcal)     | 현미찰쌀밥<br>시래기된장국<br>야채계란찜<br>꼬시래기무침<br>콩자반<br>배추김치<br>(695kcal)    |
| 점심<br>식단 | 현미찰쌀밥<br>시금치국<br>닭볶음탕<br>부추겉절이<br>열무나물<br>배추김치<br>(876kcal)     | 현미찰쌀밥<br>알곤탕<br>동부목김가루무침<br>진미채볶음<br>표고버섯볶음<br>배추김치<br>(884kcal)        | 차조밥<br>우뫼가사리콩국<br>팽이소불고기<br>상추쌈<br>무나물무침<br>배추김치<br>(893kcal)     | <특식5찬><br>현미찰쌀밥1/2<br>잔치국수<br>훈제오리볶음<br>숙주야채볶음<br>깻잎장아찌<br>배추김치<br>요구르트<br>(890kcal) | 현미찰쌀밥<br>콩나물김치국<br>카레라이스<br>생선가스<br>양상추샐러드<br>배추김치<br>(900kcal)  | 병아리콩밥<br>오이미역냉국<br>돈수육<br>상추쌈<br>건새우마늘쫀볶음<br>배추김치<br>(910kcal)     | 현미찰쌀밥<br>김치수제비<br>연두부양념장<br>돈채네타리볶음<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(884kcal) |
| 저녁<br>식단 | 현미찰쌀밥<br>김치찌개<br>스크램블에그<br>청경채생채<br>가지볶음<br>배추김치<br>(765kcal)   | 현미찰쌀밥<br>아욱된장국<br>캔콩치김치찜<br>주키니볶음<br>숙주나물<br>배추김치<br>(755kcal)          | 현미찰쌀밥<br>콩나물국<br>어묵야채볶음<br>게맛살야채볶음<br>브로콜리무침<br>배추김치<br>(745kcal) | 현미찰쌀밥<br>어묵국<br>닭갈비<br>가지볶음<br>미역줄기볶음<br>배추김치<br>(760kcal)                           | 현미찰쌀밥<br>근대된장국<br>미트볼케찐볶음<br>시금치나물<br>얼갈이나물<br>배추김치<br>(753kcal) | 현미찰쌀밥<br>두부미역국<br>해물완자전<br>부추겉절이<br>명엽채볶음<br>배추김치<br>(760kcal)     | 현미찰쌀밥<br>들깨고사리탕<br>훈제오리볶음<br>열무겉절이<br>양배추무침<br>배추김치<br>(771kcal)  |
| 오후<br>간식 | 찐감자                                                             | 요플레/씨리얼                                                                 | 수박                                                                | 거봉                                                                                   | 바나나                                                              | 찐고구마                                                               | 송편                                                                |
| 당뇨<br>식  | 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<br>식단 | 현미찹쌀밥<br>계란파국<br>두부양념장<br>미역무침<br>무나물무침<br>배추김치<br>(679kcal)       | 현미찹쌀밥<br>북어무국<br>참치무조림<br>콩나물무침<br>다시마튀각<br>배추김치<br>(684kcal)           | 현미찹쌀밥<br>콩나물국<br>곤드레나물<br>열무나물무침<br>돌자반김<br>배추김치<br>(680kcal)           | 현미찹쌀밥1/2<br>누룽지탕<br>메추리알장조림<br>무생채<br>낙지젓갈<br>배추김치<br>(683kcal)                      | 현미찹쌀밥<br>양송이스프<br>닭정육야채볶음<br>멸치볶음<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(690kcal)   |          | 현미찹쌀밥<br>들깨미역국<br>완자피망조림<br>호박나물무침<br>검은콩조림<br>배추김치<br>(710kcal)  |
| 점심<br>식단 | 현미찹쌀밥<br>근대된장국<br>삼겹수육<br>상추쌈<br>얼갈이겉절이<br>배추김치<br>(846kcal)       | 현미찹쌀밥<br>바지락미역국<br>우민찌버섯볶음<br>얼갈이겉절이<br>숙주무침<br>배추김치<br>(850kcal)       | 차조밥<br>오이미역냉국<br>야채계란찜<br>동그랑땡전<br>상추장아찌<br>배추김치<br>(884kcal)           | <특식5찬><br>현미찹쌀밥1/2<br>콩국수<br>돈민찌가지볶음<br>우영채조림<br>두부썩갓무침<br>배추김치<br>파인애플<br>(884kcal) | 현미찹쌀밥<br>호박된장국<br>옛날소시지전<br>시금치나물<br>고구마줄기볶음<br>배추김치<br>(873kcal) | 추석연휴     | 현미찹쌀밥<br>콩나물냉국<br>돈불고기<br>상추겉절이<br>건새우볶음<br>배추김치<br>(879kcal)     |
| 저녁<br>식단 | 현미찹쌀밥<br>들깨미역국<br>닭갈비<br>청포묵김가루무<br>침<br>숙주무침<br>배추김치<br>(810kcal) | 현미찹쌀밥<br>유채된장국<br>두부조림<br>부추겉절이<br>진미채볶음<br>배추김치<br>(776kcal)           | 현미찹쌀밥<br>아욱된장국<br>훈제오리볶음<br>감자채볶음<br>브로콜리무침<br>배추김치<br>(830kcal)        | 현미찹쌀밥<br>들깨무채치국<br>명엽채볶음<br>미역줄기볶음<br>얼갈이나물<br>배추김치<br>(779kcal)                     | 현미찹쌀밥<br>소고기무국<br>스크램블에그<br>가지야채볶음<br>땅콩조림<br>배추김치<br>(746kcal)   |          | 현미찹쌀밥<br>얼갈이된장국<br>너비아니볶음<br>어묵야채볶음<br>양배추무침<br>배추김치<br>(766kcal) |
| 오후<br>간식 | 카스타드                                                               | 샤인머스켓                                                                   | 찐고구마                                                                    | 도넛                                                                                   | 수박                                                                |          | 찐만두                                                               |
| 당뇨<br>식  | 보리밥                                                                | 보리밥                                                                     | 보리밥                                                                     | 보리밥                                                                                  | 보리밥                                                               | 보리밥      | 보리밥                                                               |
| 구분       | 일(09.27)                                                           | 월(09.28)                                                                | 화(09.29)                                                                | 수(09.30)                                                                             |                                                                   |          |                                                                   |
| 아침<br>식단 | 현미찹쌀밥<br>들깨미역국<br>돈불고기<br>연근무침<br>참치무조림<br>배추김치<br>(700kcal)       | 현미찹쌀밥<br>들깨미역국<br>훈제오리볶음<br>숙주무침<br>다시마튀각<br>배추김치<br>(725kcal)          | 현미찹쌀밥<br>아욱된장국<br>너비아니피망볶<br>음<br>주키니호박볶음<br>모듬콩조림<br>배추김치<br>(733kcal) | 현미찹쌀밥1/2<br>콩나물국<br>돈민찌장조림<br>열무나물무침<br>땅콩조림<br>배추김치<br>(709kcal)                    |                                                                   |          |                                                                   |
| 점심<br>식단 | 현미찹쌀밥<br>시금치된장국<br>돈수육<br>상추쌈<br>멸치볶음<br>배추김치<br>(866kcal)         | 현미찹쌀밥<br>열무된장국<br>마파두부<br>가지나물무침<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(845kcal)          | 현미찹쌀밥<br>닭곰탕<br>해물완자조림<br>감자사라다<br>오이장아찌<br>배추김치<br>(886kcal)           | <특식5찬><br>미니주먹밥<br>어묵우동<br>부추겉절이<br>단무지무침<br>배추김치<br>요구르트<br>(880kcal)               |                                                                   |          |                                                                   |
| 저녁<br>식단 | 현미찹쌀밥<br>부추계란국<br>오징어볶음<br>콩자반<br>무나물무침<br>배추김치<br>(784kcal)       | 현미찹쌀밥<br>감자수제비<br>캔콩치무조림<br>브로콜리쌈장무<br>침<br>어묵야채볶음<br>배추김치<br>(771kcal) | 현미찹쌀밥<br>순두부찌개<br>제육볶음<br>부추무생채<br>양배추겉절이<br>배추김치<br>(768kcal)          | 현미찹쌀밥<br>호박된장국<br>두부조림<br>진미채볶음<br>표고버섯볶음<br>배추김치<br>(751kcal)                       |                                                                   |          |                                                                   |
| 오후<br>간식 | 카스타드                                                               | 바나나                                                                     | 수박                                                                      | 찐고구마                                                                                 |                                                                   |          |                                                                   |
| 당뇨<br>식  | 보리밥                                                                | 보리밥                                                                     | 보리밥                                                                     | 보리밥                                                                                  |                                                                   |          |                                                                   |

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