

# 식단표

2026년 09월

파티마주간보호센터

| 구분       |                                                                    | 화(09.01)                                                               | 수(09.02)                                                           | 목(09.03)                                                                 | 금(09.04)                                                                  | 토(09.05)                                                             |
|----------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |                                                                    | 잡곡밥<br>된장국<br>오징어돈육볶음<br>연근새송이조림<br>미역초무침<br>김치<br>소라야채죽<br>(680kcal)  | 잡곡밥<br>콩나물국<br>마파두부<br>목이버섯냉채<br>짜사이무침<br>김치<br>깨죽<br>(712kcal)    | 잡곡밥<br>미역국<br>비버먹는장조림<br>무생채<br>부추적채무침<br>김치<br>흑임자죽<br>(673kcal)        | 잡곡밥<br>사골감자국<br>고등어조림<br>청포묵무침<br>양념깻잎지<br>김치<br>새우야채죽<br>(656kcal)       | 잡곡밥<br>된장국<br>돈불고기<br>마늘쫄볶음<br>청경채겉절이<br>김치<br>버섯야채죽<br>(652kcal)    |
| 저녁<br>식단 |                                                                    | 기장밥<br>우거지해장국<br>미트볼조림<br>양배추샐러드<br>수제장아찌<br>김치<br>버섯야채죽<br>(695kcal)  | 기장밥<br>우동장국<br>닭살곤약조림<br>시래기지짐<br>툇무침<br>김치<br>호박죽<br>(654kcal)    | 기장밥<br>콩가루배추국<br>버섯돈불고기<br>브로콜리초무침<br>숙주장아찌<br>김치<br>소고기야채죽<br>(644kcal) | 기장밥<br>홍합무국<br>후랑크야채볶음<br>실곤약야채무침<br>얼갈이시저샐러드<br>김치<br>소라야채죽<br>(695kcal) | 기장밥<br>부대찌개<br>동그랑땡구이<br>콩자반<br>무짬지무침<br>김치<br>닭야채죽<br>(671kcal)     |
| 오전<br>간식 |                                                                    | 요플레                                                                    | 요플레                                                                | 요플레                                                                      | 요플레                                                                       | 요플레                                                                  |
| 구분       | 월(09.07)                                                           | 화(09.08)                                                               | 수(09.09)                                                           | 목(09.10)                                                                 | 금(09.11)                                                                  | 토(09.12)                                                             |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>된장국<br>제육볶음<br>곤약조림<br>해초무침<br>김치<br>소고기야채죽<br>(667kcal)    | 잡곡밥<br>우동장국<br>야채카레<br>단무지무침<br>치커리무침<br>김치<br>소라야채죽<br>(710kcal)      | 잡곡밥<br>미역국<br>소불고기<br>양념깻잎지<br>콩나물야채무침<br>김치<br>새우야채죽<br>(693kcal) | 잡곡밥<br>고추장찌개<br>야채계란찜<br>고구마조림<br>얼갈이겉절이<br>김치<br>깨죽<br>(688kcal)        | 잡곡밥<br>된장국<br>돈불고기<br>죽순채야채볶음<br>꼬시래기무침<br>김치<br>소라야채죽<br>(645kcal)       | 잡곡밥<br>계란국<br>참치야채볶음<br>호박조림<br>청경채겉절이<br>김치<br>버섯야채죽<br>(662kcal)   |
| 저녁<br>식단 | 기장밥<br>콩나물국<br>소세지어묵볶음<br>그린빈볶음<br>무생채<br>김치<br>새우야채죽<br>(684kcal) | 기장밥<br>감자양파국<br>돈채피망볶음<br>청경채겉절이<br>오이참깨무침<br>김치<br>버섯야채죽<br>(674kcal) | 기장밥<br>청국장<br>닭떡볶이<br>마늘쫄볶음<br>올방개묵김무침<br>김치<br>호박죽<br>(671kcal)   | 기장밥<br>북어두부국<br>오징어무조림<br>양배추통들깨무침<br>부추겉절이<br>김치<br>소고기야채죽<br>(648kcal) | 기장밥<br>홍합무채국<br>동그랑땡난자완스<br>감자조림<br>오이지무침<br>김치<br>새우야채죽<br>(687kcal)     | 기장밥<br>미역국<br>돈육새송이조림<br>삼색겨자채<br>고추장열무지짐<br>김치<br>닭야채죽<br>(675kcal) |
| 오전<br>간식 | 요플레                                                                | 요플레                                                                    | 요플레                                                                | 요플레                                                                      | 요플레                                                                       | 요플레                                                                  |

| 구분       | 월(09.14)                                                                 | 화(09.15)                                                                | 수(09.16)                                                                   | 목(09.17)                                                           | 금(09.18)                                                           | 토(09.19)                                                            |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>사골국<br>시래기돈불고기<br>멸치견과류볶음<br>수제장아찌<br>김치<br>닭야채죽<br>(680kcal)     | 잡곡밥<br>순두부새우젓국<br>김치닭볶음탕<br>가지야채볶음<br>동부묵무침<br>김치<br>깨죽<br>(685kcal)    | 보리밥<br>미역국<br>계란후라이+약고추<br>장<br>얼무겉절이<br>콩나물무침<br>김치<br>소라야채죽<br>(725kcal) | 잡곡밥<br>된장국<br>너비아니조림<br>브로콜리초무침<br>오이무침<br>김치<br>흑임자죽<br>(675kcal) | 잡곡밥<br>콩나물국<br>강된장<br>얼갈이겉절이<br>무생채<br>김치<br>새우야채죽<br>(703kcal)    | 잡곡밥<br>김치국<br>육우떡볶이<br>양배추김가루무침<br>부추무침<br>김치<br>버섯야채죽<br>(659kcal) |
| 저녁<br>식단 | 기장밥<br>된장국<br>부대볶음<br>우영조림<br>코울슬로<br>김치<br>새우야채죽<br>(646kcal)           | 기장밥<br>미소국<br>오징어당면볶음<br>병아리콩조림<br>무짬지무침<br>김치<br>버섯야채죽<br>(671kcal)    | 기장밥<br>어묵국<br>우민찌감자조림<br>배추나물<br>삼색겨자채<br>김치<br>호박죽<br>(684kcal)           | 기장밥<br>버섯팽이국<br>제육볶음<br>곤약조림<br>툇무침<br>김치<br>소고기야채죽<br>(648kcal)   | 기장밥<br>고추장찌개<br>동태조림<br>어묵볶음<br>적채쪽파무침<br>김치<br>소라야채죽<br>(682kcal) | 기장밥<br>된장국<br>햄감자짜글이<br>파리조림<br>콘샐러드<br>김치<br>닭야채죽<br>(680kcal)     |
| 오전<br>간식 | 요플레                                                                      | 요플레                                                                     | 요플레                                                                        | 요플레                                                                | 요플레                                                                | 요플레                                                                 |
| 구분       | 월(09.21)                                                                 | 화(09.22)                                                                | 수(09.23)                                                                   | 목(09.24)                                                           | 금(09.25)                                                           | 토(09.26)                                                            |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>된장국<br>제육볶음<br>유부곤약조림<br>도시락김<br>김치<br>소고기야채죽<br>(637kcal)        | 잡곡밥<br>다시마채무국<br>두부조림<br>어묵볶음<br>얼갈이겉절이<br>김치<br>소라야채죽<br>(677kcal)     | 잡곡밥<br>계란국<br>짜장소스<br>단무지무침<br>양장피냉채<br>김치<br>깨죽<br>(710kcal)              | 잡곡밥<br>토란국<br>조기구이<br>한식잡채<br>콩나물무침<br>김치<br>흑임자죽<br>(722kcal)     |                                                                    | 잡곡밥<br>청국장<br>갈비맛불고기<br>미역줄기볶음<br>양파장아찌<br>김치<br>버섯야채죽<br>(683kcal) |
| 저녁<br>식단 | 기장밥<br>오징어짬뽕국<br>소고기버섯소스<br>브로콜리초무침<br>오복지무침<br>김치<br>새우야채죽<br>(701kcal) | 기장밥<br>하얀파개장<br>쌈장달갈비<br>오이무침<br>도토리묵무침<br>김치<br>버섯야채죽<br>(674kcal)     | 기장밥<br>된장국<br>돈불고기<br>모듬버섯볶음<br>실곤약야채무침<br>김치<br>호박죽<br>(683kcal)          | 기장밥<br>미역국<br>닭강정<br>마늘쫀건새우볶음<br>락교무침<br>김치<br>소고기야채죽<br>(735kcal) |                                                                    | 기장밥<br>어묵국<br>베이컨김치볶음<br>청포묵무침<br>무생채<br>김치<br>닭야채죽<br>(714kcal)    |
| 오전<br>간식 | 요플레                                                                      | 요플레                                                                     | 요플레                                                                        | 요플레                                                                |                                                                    | 요플레                                                                 |
| 구분       | 월(09.28)                                                                 | 화(09.29)                                                                | 수(09.30)                                                                   |                                                                    |                                                                    |                                                                     |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>미역국<br>돈불고기<br>숙주나물<br>양념깻잎지<br>김치<br>소고기야채죽<br>(682kcal)         | 잡곡밥<br>우동장국<br>돈까스조림<br>수제피클<br>근대나물<br>김치<br>소라야채죽<br>(705kcal)        | 잡곡밥<br>된장국<br>고등어조림<br>미역줄기볶음<br>오이무침<br>김치<br>깨죽<br>(657kcal)             |                                                                    |                                                                    |                                                                     |
| 저녁<br>식단 | 기장밥<br>콩나물국<br>두부두루치기<br>부추겉절이<br>버섯야채볶음<br>김치<br>새우야채죽<br>(629kcal)     | 기장밥<br>우거지해장국<br>참치야채볶음<br>브로콜리흑임자무침<br>툇무침<br>김치<br>버섯야채죽<br>(673kcal) | 기장밥<br>황태무국<br>돈육감자찜<br>알새우호박볶음<br>얼갈이겉절이<br>김치<br>호박죽<br>(648kcal)        |                                                                    |                                                                    |                                                                     |
| 오전<br>간식 | 요플레                                                                      | 요플레                                                                     | 요플레                                                                        |                                                                    |                                                                    |                                                                     |

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

※ 원산지 표시 : 국내산