

식단표

2026년 09월

창원효사랑주간보호센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		쌀밥 해물짬뽕국(5,6,9,17,18) 간장순살닭볶음(5,6,15) 단호박범벅(1,5) 양배추생채(5,6) 배추김치(9) (555/27kcal)	쌀밥 순두부찌개(5,6) 순살고등어조림(5,6,7) 새송이버섯볶음(5) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9) (567/36kcal)	쌀밥 미역국(5,6) 고추장불고기(5,6,10) 달걀찜(1) 배추채겉절이 잘게썬각두기(9) (561/28kcal)	마파두부덮밥(5,6,10,18) 맑은근대국(5,6) 새우살채소볶음(5,9) 오이생채(5,6) 배추김치(9) (593/31kcal)	쌀밥 썩갓어묵국(5,6) 닭볶음탕(5,6,15) 느타리버섯나물 양상추유자청무침(5,6) 배추김치(9) (535/26kcal)
저녁 식단		쌀밥 쇠고기국(5,6,16) 두부들깨조림(5,6) 잔멸치무침(5,6) 썩갓겉절이(5,6) 배추김치(9) (561/30kcal)	쌀밥 미역국(5,6) 돼지고기두루치기(5,6,10) 동근호박나물(5) 무생채 배추김치(9) (541/20kcal)	쌀밥 맑은청국장찌개(5,6) 조기구이(5,6) 탕평채(5,6,16) 양념깻잎지(5,6) 배추김치(9) (635/36kcal)	쌀밥 수제빻국(5,6) 동그랑땡전/케첩(1,5,6,10,12) 가지나물(5,6) 아삭고추된장무침(5,6) 배추김치(9) (586/18kcal)	쌀밥 콩나물국(5,6) 코다리조림(5,6) 산초열무나물 김구이 배추김치(9) (524/47kcal)
오전 간식		달걀죽(1) 141kcal	새우죽(5,6,9) 130kcal	단팥죽(5) 179kcal	완두콩죽(5) 129kcal	게살죽(1,5,6,8) 119kcal
오후 간식		앙금절편(5) 식혜	카스텔라(1,2,5,6) 우유(2)	수박 31kcal	바람떡(5) 매실차	식빵/딸기잼(1,2,5,6) 우유(2)
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	쌀밥 감자양파국 돼지고기굴소스볶음(5,6,10,18) 양배추찜/쌈장(5,6) 무생채 배추김치(9) (518/21kcal)	쌀밥 표고맑은국(1,9) 동태엿장조림(5,6) 맛살달걀볶음(1,5,6,8) 고추장아찌(5,6) 배추김치(9) (576/35kcal)	쌀밥 시래기된장국(5,6) 잡채(5,6,10) 연두부샐러드/흑임자드레싱(1,5,6) 알배추겉절이 배추김치(9) (527/14kcal)	쌀밥 유부맑은국(5,6) 순살삼치구이(5,6) 감자양념조림(5,6) 부추사과무침 배추김치(9) (602/28kcal)	짜장덮밥(1,5,6,10,15,16,18) 달걀찜국(1) 찜만두/양념장(5,6,10) 단무지무침 배추김치(9) (608/23kcal)	쌀밥 꽃게된장국(5,6,8) 쇠고기당면불고기(5,6,16) 동근호박볶음(5) 양배추생채(5,6) 잘게썬각두기(9) (583/31kcal)
저녁 식단	쌀밥 된장국(5,6) 생선까스/타르타르소스(1,5) 올방개묵무침(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9) (609/20kcal)	쌀밥 잘게썬오징어국(5,6,17) 두부구이/양념장(5,6) 미역줄기나물(5) 얼갈이겉절이(5,6) 배추김치(9) (525/23kcal)	쌀밥 맑은우동국물(5,6) 순살달걀비(5,6,15) 토란대나물(5,6) 양념깻잎지(5,6) 배추김치(9) (553/22kcal)	쌀밥 애호박찌개(9) 돼지고기김치두루치기(5,6,9,10) 브로콜리무침(5,6) 숙주나물 배추김치(9) (502/23kcal)	쌀밥 맑은미소장국(5,6) 가자미양념찜(5,6) 도라지나물(5,6) 김가루무침(5,6) 배추김치(9) (467/28kcal)	쌀밥 매콤어묵국(5,6) 부추달걀말이(1,5) 새송이버섯조림(5,6) 오이액젓무침 배추김치(9) (481/21kcal)
오전 간식	고구마죽	흑임자죽	타락죽(2)	콩죽(5)	버섯채소죽	두부채소죽(5)
오후 간식	증편(5) 감잎차	미니와플(1,2,5,6) 오렌지주스	삶은달걀(1) 꿀도라지차	미니약과(1,2,5,6) 수정과	술빵(5,6) 식혜	찜고구마 메밀차(3)

구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	쌀밥 우거지청국장(5,6) 조기구이(5,6) 감자채볶음(5) 고춧잎무침(5,6) 배추김치(9) (596/32kcal)	쌀밥 매콤합살맑은국(18) 돼지고기춘장볶음(1,5,6,10,15,16,18) 도토리묵무침(5,6) 숙주나물 배추김치(9) (565/27kcal)	쌀밥 미역국(5,6) 순살고등어조림(5,6,7) 방아잎전(1,5,6) 아삭이고추쌈장무침(5,6) 배추김치(9) (611/29kcal)	쌀밥 맑은김치국(5,9) 두부탕수/소스(5,6) 다진돼지고기가지볶음(5,6,10,18) 오이생채(5,6) 잘게썬깍두기(9) (576/20kcal)	쌀밥1/2 잔치국수(6) 해물동그랑땡전(1,5,6,9,17) 양파장아찌(5,6) 배추김치(9) 요구르트(2) (568/20kcal)	쌀밥 된장찌개(5,6) 순살갈치구이(5,6) 쪽파달걀찜(1) 양념깻잎지(5,6) 배추김치(9) (613/33kcal)
저녁 식단	쌀밥 맑은버섯찌개(5,6) 떡갈비조림(5,6) 고사리나물(5,6) 다진낙지젓갈무침 배추김치(9) (532/24kcal)	쌀밥 열무된장국(5,6) 달걀장조림(1,5,6) 분홍소시지볶음(5,6,10) 상추겉절이 배추김치(9) (539/20kcal)	쌀밥 떡국(5,6) 새우살피망볶음(5,6,9) 구운어묵조림(5,6) 썩갠겉절이(5,6) 배추김치(9) (518/22kcal)	쌀밥 강된장찌개(5,6) 적어구이(5,6) 양배추나물(5,6) 치커리유자청무침 배추김치(9) (536/30kcal)	쌀밥 매콤무쌈국 쇠고기단호박찜(5,6,16) 건파래볶음(5) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9) (503/20kcal)	쌀밥 만둣국(5,6,10) 두부양념조림(5,6) 도라지나물(5,6) 알배추겉절이 배추김치(9) (493/20kcal)
오전 간식	들깨죽	닭죽(15)	달걀죽(1)	새우죽(5,6,9)	단팥죽(5)	완두콩죽(5)
오후 간식	참쌀유과(1,2,5,6) 메밀차(3)	찐감자 우영차	초코파이(1,2,5,6) 사과주스	배	룰레이크(1,2,5,6) 우유(2)	앙금절편(5) 매실차
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	쌀밥 매콤콩나물국(5,6) 대패묵살채소볶음(5,6,10) 느타리버섯나물 실파김무침(5,6) 배추김치(9) (493/23kcal)	쌀밥 부대찌개(1,2,5,6,9,10,15,16) 순살삼치구이(5,6) 청포묵무침(5,6) 건곤드레나물(5,6) 배추김치(9) (571/31kcal)	쌀밥 들깨미역국(5,6) 오리주물럭(5,6) 양배추찜/쌈장(5,6) 부추매실청무침 배추김치(9) (495/22kcal)	쌀밥 아욱국(5,6) 코다리양념조림(5,6) 연두부샐러드/참깨소스(1,5,6) 양파겉절이 배추김치(9) (545/49kcal)	쌀밥 조갯살탕국(5,6,18) LA갈비(5,6,16) 애호박전(1,5,6) 얼갈이겉절이 배추김치(9) (747/33kcal)	카레라이스(2,5,6,12,16,18) 우동국물(5,6) 채소고로케/케첩(1,2,5,6,12) 무생채 배추김치(9) (587/14kcal)
저녁 식단	쌀밥 다진오징어국(5,6,17) 두부스테이크/소스(1,5,6,12,16) 청경채나물 젓갈고추지(5,6) 배추김치(9) (547/25kcal)	쌀밥 애호박맑은국 쇠고래기두반장볶음(5,6,16) 으깬고구마범벅(1,5) 깻잎순겉절이 배추김치(9) (512/17kcal)	쌀밥 팽이버섯장국(5,6) 순살갈치구이(5,6) 강낭콩조림(5,6) 브로콜리숙회/초장(5,6) 배추김치(9) (567/29kcal)	쌀밥 황태국(1) 동그랑땡전(1,5,6,9) 파프리카감자채볶음(5) 다진오징어젓갈무침(17) 잘게썬깍두기(9) (570/24kcal)	쌀밥 맑은청국장찌개(5,6) 달걀찜(1) 건취나물무침(5,6) 도라지생채(5,6) 배추김치(9) (439/21kcal)	쌀밥 감자된장국(5,6) 고등어묵은지김치찜(5,6,7,9) 고사리볶음(5,6) 김구이 잘게썬깍두기(9) (488/24kcal)
오전 간식	게살죽(1,5,6,8)	흑임자죽	콩죽(5)	버섯채소죽	단호박죽	두부채소죽(5)
오후 간식	미니붕어빵(1,2,5,6) 배주스	썩절편 오미자차	카스타드(1,2,5,6) 우유(2)	땅콩샌드(1,2,4,5,6) 요구르트(2)	꿀토마토(12) 40kcal	바람떡(5) 대추차

구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	쌀밥 쇠고기국(5,6,16) 조기구이(5,6) 두부찜/양념장(5,6) 근대나물 배추김치(9) (627/37kcal)	쌀밥 미역국(5,6) 고추장불고기(5,6,10) 맛살브로콜리마요네즈 무침(1,5,6,8) 콩나물무침(9) 배추김치(9) (582/26kcal)	쌀밥 장어탕(5,6) 달걀채소전(1,5,6) 가지볶음(5,6) 오이생채(5,6) 배추김치(9) (544/26kcal)			
저녁 식단	쌀밥 맑은김치국(5,9) 채소달걀찜(1) 어묵볶음(5,6) 된장콩잎지(5,6) 잘게썬깍두기(9) (515/23kcal)	쌀밥 매콤버섯찌개 가자미양념조림(5,6) 들깨양배추볶음(5,6) 쪽파무생채 배추김치(9) (480/28kcal)	쌀밥 맑은청국장찌개(5,6) 매콤쇠고기호박볶음(5,16) 도토리묵/양념장(5,6) 숙주나물무침 배추김치(9) (511/25kcal)			
오전 간식	들깨죽	닭죽(15)	새우죽(5,6,9)			
오후 간식	증편(5) 도라지차	바나나 우유(2)	링도넛(1,2,5,6) 포도주스			

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

※ 창원시1어린이·사회복지급여관리지원센터