

식단표

2026년 09월

(주) 케어링 주간보호센터 김해점

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		잡곡밥 순두부찌개 순살돈단호박조림 땅콩멸치볶음 그린샐러드 배추김치 (568kcal)	잡곡밥 순살갈비탕 콩단백떡조림 온도토리묵/양념장 숙주당근나물 배추김치 (577kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 양념두부짜박이 감자채볶음 느타리들깨나물 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 홍합살미역국 적어구이 한식잡채 오징어젓갈 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 건새우배춧국 돈육야채짜장볶음 날치알계란찜 양념고들빼기 배추김치 (572kcal)
저녁 식단		잡곡밥 청경채된장국 해물곤약우동볶음 야채고로케 오이양파무침 배추김치 (572kcal)	잡곡밥 시락국 제육두루치기 어묵버섯볶음 양념깻잎지 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 고추장호박찌개 닭살가지조림 오색모듬전 얼갈이부추겉절이 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 소고기묵국 밥도둑떡갈비조림 비엔나브로콜리볶음 양념마늘쫄무침 배추김치 (572kcal)	잡곡밥 어묵김치국 불고기콩나물볶음 청경채나물무침 김구이 배추김치 (569kcal)
오전 간식		참치야채죽	두유죽	고구마죽	시금치된장죽	단호박죽
오후 간식		슈크림빵&두유	삶은계란&매실차	바람떡&수정과	오렌지	땅콩소보로&두유
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	잡곡밥 청국장찌개 오징어돈육불고기 찜양배추쌈 콩나물파무침 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 오만동이된장국 닭살겨자냉채무침 고기손만두찜 아삭고추쌈장무침 배추김치 (579kcal)	잡곡밥 맑은동태탕 카레소스 김치메밀국수 크래미숙주나물 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 소고기묵국 고등어김치찜 브로콜리숙회/초장 가지들깨나물 배추김치 (584kcal)	마늘쫄소보로비빔밥 유부채장국 베이컨그린빈스볶음 스크램블에그 무말랭이무침 배추김치 (581kcal)	잡곡밥 시금치된장국 돈육시래기찜 어묵채피망볶음 돌김자반 배추김치 (576kcal)
저녁 식단	잡곡밥 뼈없는해장국 고기완자피망조림 새우젓호박볶음 근대나물무침 배추김치 (575kcal)	잡곡밥 계란찜국 바삭새우까스 느타리아채무침 알마늘고추지 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 모듬어묵탕 중화풍돈육야채볶음 간장감자조림 연두부/소스 배추김치 (577kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 계란동태포전 돈다짐오이볶음 부추양파겉절이 배추김치 (579kcal)	잡곡밥 들깨무채국 소다짐메추리알조림 표고야채볶음 시래기된장지짐 배추김치 (584kcal)	잡곡밥 감자호박국 돈채숙주볶음 견과류멸치조림 미역줄기초무침 배추김치 (573kcal)
오전 간식	타락죽	게살죽	흑임자죽	소고기야채죽	누룽지죽	콩죽
오후 간식	찜고구마&수정과	마가레트&두유	떠먹는요거트	모카케익&두유	바나나	카스타드&메밀차

구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	잡곡밥 건새우배춧국 스테이크꼭창 계란감자범벅 양배추김가루무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥 아욱된장국 간장달걀연근조림 비빔야채국수 툇두부무침 배추김치 (596kcal)	잡곡밥 돈불고기짬뽕 꿔바로우튀김 만다린샐러드 얼갈이콩나물무침 배추김치 (608kcal)	잡곡밥 부대찌개 시래기코다리조림 감자채볶음 연두부/소스 배추김치 (573kcal)	버섯콩나물밥 땡초시락국 마늘쫄면짜볶음 청경채오이무침 간장깻잎지 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 게살연두부탕 훈제오리볶음 야채계란말이 단무지채무침 배추김치 (577kcal)
저녁 식단	잡곡밥 맑은콩나물국 두툼너비아니구이 새송이불어묵조림 볶음들깨무나물 배추김치 (584kcal)	잡곡밥 순살돈육우거지탕 맛살팽이버섯전 참치무조림 열무나물무침 배추김치 (581kcal)	잡곡밥 바지락맑은국 돈육굴소스볶음 단배추부추겉절이 건파래파무침 배추김치 (576kcal)	잡곡밥 소다침미역국 베이컨브로콜리볶음 명엽채조림 숙주나물무침 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 미소된장국 소고기굴소스가지조림 햄피망야채볶음 올방개묵무침 배추김치 (578kcal)	잡곡밥 북어묵국 고기듬뿍고기완자구이 들깨순대볶음 김구이 배추김치 (573kcal)
오전 간식	참깨죽	두유죽	새우야채죽	단호박죽	게살죽	계란죽
오후 간식	무지개떡&식혜	삶은계란&알로에주스	두부도넛&누룽지차	찐감자&두유	곡물과자&녹차	미니밥만쥬&두유
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	잡곡밥 소고기미역국 골뱅이야채무침 잔멸치조림 숙주나물무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 콩나물어묵국 짜장소스 두부가라아게 오이부추생채 배추김치 (597kcal)	잡곡밥 김치멸치국수 들깨백불고기 고구마단호박조림 치커리연근샐러드 배추김치 (586kcal)	잡곡밥 가쓰오우동장국 소고기메추리알조림 한입감자채전 시래기된장지짐 배추김치 (586kcal)	추석	잡곡밥 얼갈이된장국 순살닭갈비 가지양념조림 간장깻잎지 배추김치 (577kcal)
저녁 식단	잡곡밥 닭곰탕&당면사리 콩고기불고기 간장감자조림 고추잎나물 배추김치 (579kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 모듬해물찜 메밀전병구이 근대나물무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 시락장국 삼치무조림 브로콜리두부무침 궁채장아찌 배추김치 (573kcal)	잡곡밥 부추재첩국 고추송송고기말이 도토리묵야채무침 꼬시래기개소스무침 배추김치 (577kcal)		잡곡밥 바지락묵국 돈육유부채조림 달콤옥수수전 김구이 배추김치 (575kcal)
오전 간식	시금치된장죽	소고기야채죽	누룽지죽	흑임자죽		콩죽
오후 간식	딸기케익&두유	떠먹는요거트	모닝롤&두유	찐만두&매실차		바나나
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	잡곡밥 북어채미역국 닭카레조림 실곤약잡채 양배추개소스무침 배추김치 (586kcal)	잡곡밥 꽃게된장국 가자미튀김 새송이들깨무침 무말랭이지 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 달걀떡국 돈육김치볶음 조각온두부 김가루숙주무침 배추김치 (600kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 우거지들깨탕 베이컨감자조림 찐갈비만두 청경채양파무침 배추김치 (578kcal)	잡곡밥 순살갈비탕 고기산적데리소스조림 건새우브로콜리볶음 얼갈이나물무침 배추김치 (578kcal)	잡곡밥 맑은홍합국 바삭꼬마돈카츠 맛살오이무냉채 열무된장무침 배추김치 (592kcal)			
오전 간식	브로콜리죽	단호박죽	참깨죽			
오후 간식	찐 고구마&아침햇살	삶은계란&두유	떠먹는요거트			

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