

식단표

2026년 09월

청춘노인복지센터

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단			소고기죽 배추김치	브로콜리죽 배추김치	단호박죽 배추김치	흑임자죽 배추김치	옥수수죽 배추김치
점심 식단			백미밥 닭곰탕 알곤이찜 도토리묵김치무 침 제철나물 배추김치	백미밥 소고기무국 훈제오리냉채 깻잎튀김 제철나물 배추김치	백미밥 백육개장 돈불야채찜*소스 멸치고추조림 제철나물 배추김치	백미밥 된장국 민짜버터메란조 림 김치전 오이고추무침 배추김치	백미밥 순살해장국 코다리무조림 제철나물 감자샐러드 배추김치
저녁 식단			백미밥 황태국 제육볶음 감자조림 양배추찜*쌈장 배추김치	백미밥 된장국 고등어구이 야채계란찜 숙주나물 배추김치	백미밥 어묵국 연양식불고기 수제가지구이 제철나물 배추김치	백미밥 김치콩나물국 짜장 수제옥수수맛살 전 단무지무침 배추김치	백미밥 순두부국 닭갈비 오징어까스 제철나물 배추김치
구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침 식단		완두콩죽 배추김치	팔죽 배추김치	깨죽 배추김치	새우죽 배추김치	황태죽 배추김치	계란죽 배추김치
점심 식단		백미밥 부대찌개 오징어간장볶음 모듬버섯볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 소고기무국 두부구이 고추볶음 잡채 제철나물 배추김치	백미밥 사골우거지국 소불고기 감자조림 제철나물 배추김치	백미밥 된장국 안동찜닭 청포묵김무침 제철나물 배추김치	백미밥 어묵국 훈제오리아채볶음 잔멸치마늘쫄볶음 제철나물 배추김치	백미밥 미역국 순대야채볶음 생선까스*소스 수제물김치(화만 들기) 배추김치
저녁 식단		백미밥 유부국 훈제오리아채볶음 메추리알간장강정 제철나물 배추김치	백미밥 미역국 돈불고기 단호박고로케 제철나물 배추김치	백미밥 버섯국 카레 연근고추장강정 제철나물 배추김치	백미밥 순두부국 가지미구이 베이컨볶음우동 제철나물 배추김치	백미밥 백육개장 두부계란지짐 가지굴소스볶음 제철나물 배추김치	백미밥 된장국 김치제육 제철나물 파래자반 배추김치
구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침 식단		두부죽 배추김치	두부죽 배추김치	감자죽 배추김치	들깨죽 배추김치	미역죽 배추김치	땅콩죽 배추김치
점심 식단		백미밥 소고기무국 마늘간장치킨 어묵야채볶음 제철나물 배추김치	백미밥 순살해장국 고등어김치조림 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치	백미밥 된장국 훈제오리아채볶음 제철나물 단호박샐러드 배추김치	백미밥 닭곰탕 오징어고추장볶음 김말이간장강정 제철나물 배추김치	백미밥 황태국 소불고기 생선까스*소스 부추무생채 배추김치	백미밥 미역국 제육볶음 감자전 콩나물무침 배추김치
저녁 식단		백미밥 해물계란국 돈불고기 잡채 양배추찜*쌈장 배추김치	백미밥 순두부국 버섯크림함박 오징어초무침 배추된장나물 배추김치	백미밥 백육개장 해물잡채완자전 들기름에그누들 제철나물 배추김치	백미밥 콩나물국 하이라이스 수제오코노미야끼 무생채 배추김치	백미밥 감자호박국 김치제육 제철나물 연근들깨무침 배추김치	백미밥 어묵국 조기구이 도토리묵야채무침 배추된장나물 배추김치

구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
아침 식단		당근죽 배추김치	고구마죽 배추김치	기장죽 배추김치	시금치죽 배추김치		야채죽 배추김치
점심 식단		백미밥 조갯살미역국 김치제육 군만두 숙주나물 배추김치	백미밥 사골우거지국 닭갈비 단호박샐러드 묵은지지짐 배추김치	백미밥 된장국 고등어무조림 베이컨팽이볶음 오이부추무침 배추김치	백미밥 부대찌개 바싹불고기 매콤애호박볶음 다시마브로콜리 숙회 배추김치		백미밥 해물계란국 조기구이 양배추부추볶음 깻순나물 배추김치
저녁 식단		백미밥 순살해장국 조기구이 마늘쫄렘볶음 브로콜리*초장 배추김치	백미밥 어묵국 카레 해물까스*소스 단무지무침 배추김치	백미밥 순두부국 돈육매란조림 오징어부추전 파래자반 배추김치	백미밥 황태국 훈제오리아채볶음 수제표고탕수 열무된장무침 배추김치		백미밥 유부국 안동찜닭 에그누들비빔면 병아리콩조림 배추김치
구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단		닭죽 배추김치	소고기죽 배추김치	브로콜리죽 배추김치			
점심 식단		백미밥 닭곰탕 소불고기 고구마샐러드 무생채 배추김치	백미밥 감자호박국 훈제오리아채볶음 부들어묵볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 조갯살미역국 코다리무조림 고구마고로케 열무나물 배추김치			
저녁 식단		백미밥 버섯국 연양식불고기 야채계란찜 가지나물 배추김치	백미밥 순두부국 김치제육 도토리묵*양념장 연근조림 배추김치	백미밥 육개장 안동찜닭 브로콜리탕수 배추나물 배추김치			

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

※ 주식회사 골든존 제공 식단표