식단표

2026년 09월

다사랑복지센터

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단			유부된장국 채소계란찜 고사리나물 제철나물 배추김치	들깨우거지국 떡갈비조림 고들빼기 제철나물 배추김치	북어콩나물국 두부구이 맛살야채볶음 제철나물 배추김치	계란부추국 해물굴소스볶음 도시락김 제철나물 배추김치	소고기탕국 멸치볶음 양상추샐러드 제철나물 배추김치
점심 식단			해장국 닭볶음 고추양파된장무침 제철나물 배추김치	건홍합무국 해물동그랑땡 모듬야채생채 제철나물 배추김치	계란파국 카레라이스 군만두 쫄깃단무지무침 배추김치	소고기미역국 불고기 오색전 삼색나물 배추김치	시래기국 돈까스튀김 오이피클 제철나물 배추김치
저녁 식단			김치묵사발 미트볼 해초무침 제철나물 배추김치	소고기콩나물 김치전 어묵볶음 제철나물 배추김치	배추된장국 너비아니구이 무말랭이무침 제철나물 배추김치	고추장찌개 마카로니케찹조림 새우죽순볶음 제철나물 배추김치	건새우무국 생선조림 미역줄기볶음 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		소고기무국 강된장 맛살야채볶음 제철나물 배추김치	순두부찌개 계란말이 도시락김 콩나물무침 배추김치	콩나물국 돈민찌야채볶음 오복지 제철나물 배추김치	콩나물국 지리멸치볶음 어묵간장볶음 제철나물 배추김치	어묵국 스크램블에그 오이볶음 제철나물 배추김치	북어채계란국 햄야채조림 무생채 제철나물 배추김치
점심 식단		해물탕국 버섯고기조림 도토리묵무침 제철나물 배추김치	곰탕 생선까스 과일샐러드 제철나물 배추김치	소고기미역국 안동닭찜 건파래무침 제철나물 배추김치	청국장찌개 고추장불고기 미역줄기볶음 제철나물 배추김치	된장국 메란샐러드 고들빼기무침 제철나물 배추김치	두부찌개 야채크로켓튀김 실곤약야채무침 제철나물 배추김치
저녁 식단		비지찌개 오징어야채볶음 견과류멸치볶음 제철나물 배추김치	들깨무채국 미트볼조림 명엽채볶음 제철나물 배추김치	만두국 참치김치볶음 창란젓무침 제철나물 배추김치	시락국 두부조림 죽순초무침 제철나물 배추김치	경상도소고기국 너비아니구이 마파두부 제철나물 배추김치	버섯찌개 돈채야채볶음 해초양파무침 제철나물 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		두부새우젓국 미트볼케찹볶음 스크램블 제철나물 배추김치	탕국 야채소불고기 젓갈야채무침 제철나물 배추김치	된장찌개 돈채피망볶음 건파래잔파무침 제철나물 배추김치	소고기미역국 해물동그랑땡 고사리나물 제철나물 배추김치	바지락국 계란연두부찜 양념깻잎 제철나물 배추김치	콩나물국 떡갈비조림 양배추샐러드 제철나물 배추김치
점심 식단		닭새우젓무국 해물동그랑땡 콩나물무침 꼬들빼기 배추김치	장어탕 꽈리고추메란조림 오징어야채초무침 제철나물 배추김치	팽이장국(비빔밥) 삼색나물 계란후라이 맛고추장 깍두기	곤약탕국 제육볶음 양파고추된장무침 제철나물 배추김치	시락국 코다리조림 감자채마요무침 제철나물 배추김치	북어포미역국 마파두부 어묵야채볶음 제철나물 배추김치
저녁 식단		유부팽이된장국 카레라이스 깍두기 제철나물 배추김치	파계장 후르츠탕수육 연근흑인자샐러드 호박나물 배추김치	된장국 닭가슴살야채볶음 곤약우엉조림 제철나물 배추김치	순두부국 갈비산적조림 삼색곤샐러드 제철나물 배추김치	육개장 김치전 건새우볶음 제철나물 배추김치	새우무채국 돈민찌댜채볶음 병아콩조림 제철나물 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		황태국 죽순해물볶음 스크램블 제철나물 배추김치	시락국 돈곤약조림 도시락김 제철나물 배추김치	어묵국 닭가슴살샐러드 버섯간장조림 제철나물 배추김치	유부된장국 돈민찌야채볶음 땅콩조림 제철나물 배추김치		
점심 식단		참치추어탕 돈메추리알무조림 건파래무침 제철나물 배추김치	바지락국 돈육두루치기 양파고추된장양념 제철나물 배추김치	파장국 하이라이스소스 단무지 제철나물 배추김치	육개장 후랑크양파조림 꼬시래기무침 제철나물 배추김치		
저녁 식단		소고기무국 단호박조림 고들빼기무침 제철나물 배추김치	대구알탕 명엽채볶음 부추겉절이 제철나물 배추김치	홍합살무채국 두부김치 멸치볶음 제철나물 배추김치	고추장두부찌개 동그랑땡케찹조림 병아리콩조림 제철나물 배추김치		
구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단		다시마무국 스크램블 고추잎무침 제철나물 배추김치	소고기미역국 떡갈비조림 구이김 제철나물 배추김치	시락국 계란찜 강낭콩조림 제철나물 배추김치			
점심 식단		김치해장국 생선조림 마늘쫑멸치무침 제철나물 배추김치	된장국 돈육굴소스볶음 콩나물무침 제철나물 배추김치	탕국 비빔밥/계란후라이 삼색나물 고기고추장볶음 배추김치			
저녁 식단		청국장찌개 참치김치볶음 어묵숙주볶음 제철나물 배추김치	순두부국 비엔나야채볶음 꼬시래기 제철나물 배추김치	오징어탕국 갈비산적구이 미역줄기볶음 제철나무 배추김치			

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

※ 원산지 표시 : 쌀,찹쌀-국내산/수입산,배추김치-국내산/수입산,고추가루-국내산/수입산,
계육-국내산/수입산,돈육-국내산/미국산,우정육-미국산/호주산,두부-중국산
아귀-중국산,가자미-미국산,코다리-러시아산,고등어-국내산/원양산,동태-러시아산,
새우살-중국산,미꾸라지-중국산,조갯살-중국산,장어-중국산,꽃게-중국,오징어-페루,적어-포르투칼

※ 모든 식단은 저염식으로 제공됩니다

급식위탁 : SJ FOOD(주) (전화:055-853-1061/ 주소 : 경남 사천시 축동면 인절미고갯길 72) 영양사 : 김경은