

식단표

2026년 09월

거창인애노인통합지원센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		잡곡밥 오이미역냉국 닭갈비 팽이맛살볶음 잔치샐러드 배추김치	잡곡밥 느타리버섯국 오삼불고기 양배추흑임자샐러드 청경채된장나물 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 돼지갈비찜 도토리야채무침 참나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 조기구이 감자조림 해초샐러드 배추김치	잡곡밥 미역국 돈육쭈꾸미볶음 오이생채 무숙채 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 호박새우젓국 쇠고기장조림 김실파무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭갈비볶음 숙주오이나물 마늘쫀무침 배추김치	잡곡밥 추어탕 달걀조림 고추된장무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 감자다시마국 너비아니야채볶음 실곤약무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 우육콩국 돈육갈비찜 양파채볶음 호박나물 배추김치
오전 간식		누룽지	콩죽	누룽지	들깨죽	두유
오후 간식		요거트	과일	계란	쌀과자	크래커&차
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	잡곡밥 들깨미역국 고등어조림 새송이볶음 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 동태국 돈불고기 양배추찜*쌈장 오이고추무침 배추김치	잡곡밥 옥수수스프 돈까스*소스 리코나치즈샐러드 오이피클 배추김치	잡곡밥 미더덕된장국 오리주물럭 과일샐러드 썩갓나물 배추김치	전통비빔밥 조갯살배추국 춘권튀김 백김치	잡곡밥 부대찌개 동그랑땡전 고구마조림 새송이파프리카볶음 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 근대국 떡갈비구이 멸치볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 코다리간장조림 건파래볶음 치커리생채 배추김치	잡곡밥 재첩국 안동찜닭 느타리아채볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 쇠고기볶음 우영채볶음 얼무된장나물 배추김치	잡곡밥 동태국 백순대볶음 감자조림 브로콜리맛살볶음 배추김치	잡곡밥 감자양파국 제육볶음 오이고추쌈장무침 깻잎지 배추김치
오전 간식	야채죽	누룽지	콩죽	누룽지	들깨죽	두유
오후 간식	카스타드	요거트	과일	계란	쌀과자	크래커&차
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	잡곡밥 북어달걀국 미트볼조림 어묵볶음 김실파무침 배추김치	잡곡밥 오이미역냉국 닭갈비 팽이맛살볶음 잔치샐러드 배추김치	잡곡밥 느타리버섯국 쭈삼불고기 흑임자양배추샐러드 청경채된장나물 배추김치	잡곡밥 청국장 돼지갈비찜 도토리야채무침 참나물무침 배추김치	잡곡밥 크림스프 고구마돈까스 스파게티샐러드 수제모듬피클	잡곡밥 근대국 돈육김치볶음 만가닥버섯볶음 진미채땅콩무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 수제비국 고등어시래기찜 도토리묵야채무침 참나물무침 배추김치	잡곡밥 아귀탕 쇠고기조림 가지나물 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 동태찌개 돈육메추리알조림 숙주오이나물 마늘쫀무침 배추김치	잡곡밥 추어탕 달걀조림 연근조림 팽이고추다대기 배추김치	잡곡밥 감자다시마국 너비아니야채볶음 실곤약무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 크래미달걀국 유린기*소스 브로콜리초회 단무지무침 배추김치
오전 간식	야채죽	누룽지	콩죽	누룽지	들깨죽	두유
오후 간식	초코파이	요거트	과일	계란	쌀과자	크래커&차

구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	잡곡밥 달걀실파국 탕수육 토마토치즈필샐러드 단무지무침 배추김치	잡곡밥 토란국 돈육갈비찜 김실파무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 청국장 떡갈비아채볶음 단호박채전 얼갈이나물 배추김치	추석연휴	추석연휴	추석연휴
저녁 식단	잡곡밥 닭개장 김치잡채 쪽파무침 미역오이무침 배추김치	잡곡밥 다슬기국 돈육불고기 오이소박이 파리고추찜 배추김치	잡곡밥 우동국 갈치감자조림 양배추생채 브로콜리참깨무침 배추김치	추석연휴	추석연휴	추석연휴
오전 간식	아채죽	누룽지	콩죽			
오후 간식	카스타드	요거트	과일			
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	잡곡밥 아육국 생선까스*소스 보로콜리초무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 육개장 콩치김치조림 감자채볶음 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 상추쌈*쌈장 호박양파볶음 배추김치			
저녁 식단	잡곡밥 어묵국 돈육갈비찜 고구마견과류범벅 오이맛살겨자무침 배추김치	잡곡밥 북어달걀국 춘장돈육불고기 단배추나물 검정콩조림 배추김치	잡곡밥 어묵탕 군만두 간장떡조림 쫄면무침 배추김치			
오전 간식	아채죽	누룽지	콩죽			
오후 간식	초코파이	요거트	과일			

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 원산지 표시 : 쌀:국내산, 돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산, 닭고기:국내산, 김치:국내산(기관에서 담금)
 수산물:국내산 우선사용 (동태, 코다리(수입, 러시아))