

식단표

2026년 09월

연우실버케어주간보호센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단		땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)
점심 식단		잡곡밥 실파달갈국 단호박해물찜 양배추나물 가지볶음 열무김치 (520.9kcal)	카레라이스 미소된장국 치킨너겟+머스타드 소스 과일샐러드(마요네 즈) 깍두기 요구르트(70ml) (654.4kcal)	잡곡밥 우거지해장국 해물완자전 도토리묵무침 애호박나물 배추김치 (533.1kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈육쪽찜 밥새우볶음 시금치나물 배추김치 (510kcal)	잡곡밥 청국장찌개 고등어구이 탕평채 표고버섯볶음 배추김치 (500.7kcal)
저녁 식단		백미밥 아욱된장국 오향장육 오이무침 고구마순나물 깍두기 (507.9kcal)	백미밥 소고기뭇국 오징어볶음 미니새송이버섯조림 호박잎나물 배추김치 (519.4kcal)	백미밥 물만둣국 차돌박이숙주볶음 무생채 두부숙갓무침 배추김치 (581.2kcal)	백미밥 사골곰탕 순살아귀찜 비름나물 천사채샐러드 배추김치 (587.5kcal)	백미밥 감자양파국 오리불고기 가지튀김 상추겉절이 배추김치 (560.4kcal)
오전 간식		바나나	미숫가루	요플레	사과	미숫가루
오후 간식		두유(100ml) 카스테라	동글레차 찐감자	증편 보리차	통밀쿠키 두유(100ml)	삶은달걀 매실차
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침 식단	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)
점심 식단	잡곡밥 육개장 삼치엿장조림 녹두빈대떡 열무나물 배추김치 (657kcal)	잡곡밥 아욱된장국 소고기가지볶음 부들어묵조림 고사리나물 깍두기 (575.7kcal)	짜장밥 달걀파국 탕수육&소스 짜사이채무침 배추김치 요구르트 (649.8kcal)	잡곡밥 호박잎된장국 돈삼겹수육+새우젓 아삭이고추된장무침 상추쌈&쌈장 배추김치 (474.6kcal)	잡곡밥 근대된장국 닭볶음탕 참나물무침 궁채들깨볶음 배추김치 (504.4kcal)	잡곡밥2/3 삼색수제비국 고등어무조림 어항가지볶음 취나물무침 배추김치 (586.7kcal)
저녁 식단	백미밥 바지락미역국 닭볶음탕 표고버섯볶음 참나물겉절이 배추김치 (535.7kcal)	백미밥 유부맑은국 코다리양념찜 고추잡채&꽃빵 토란대나물 깍두기 (692.6kcal)	백미밥 버섯들깨국 닭갈비 청포묵무침 비름나물 배추김치 (531.8kcal)	백미밥 김치콩나물국 적어구이 단호박범벅 숙갓나물 깍두기 (541.2kcal)	백미밥 건새우미역국 오삼불고기 우영조림 부추양파무침 배추김치 (477.1kcal)	백미밥 청국장찌개 돈맥적구이 느타리버섯볶음 방아잎나물 깍두기 (573.3kcal)
오전 간식	요플레	요플레	사과	미숫가루	복숭아	포도
오후 간식	찐옥수수 동글레차	오미자차 통밀쿠키	꿀호떡 우유	동글레차 쌀과자	두유(100ml) 머핀	물만두(&양념장) 녹차
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침 식단	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)
점심 식단	잡곡밥 참치김치찌개 돈육골소스볶음 도토리묵무침 호박잎나물 깍두기 (590.9kcal)	버섯영양밥*양념장 콩나물국 동그랑땡전 참나물무침(배추김치 사과주스 (605.1kcal)	잡곡밥 들깨미역국 돈육쪽찜 옥수수전 시금치나물 배추김치 (657.4kcal)	잡곡밥 순두부찌개 삼치카레구이 청포묵김무침 도라지볶음 깍두기 (585.8kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈육바베큐소스볶음 콩나물삼색채 상추겉절이 배추김치 (552.9kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀말이 연근흑임자소스무침 청경채나물 깍두기 (544.3kcal)

저녁 식단	백미밥 닭곰탕 임연수구이 표고버섯볶음 시금치나물 깍두기 (577.9kcal)	백미밥 복쌈국 안동찜닭 가지볶음 비름나물 배추김치 (502.4kcal)	백미밥 호박고추장찌개 차돌박이숙주볶음 감자조림 고구마순나물 배추김치 (587.1kcal)	백미밥 달걀찜국 너비아니구이 느타리버섯볶음 건파래자반 배추김치 (560.8kcal)	백미밥 쇠고기당면국 오징어볶음 오이나물 숙갓두부무침 깍두기 (547.8kcal)	백미밥 호박잎된장국 훈제오리구이&머스 타드 궁채들깨볶음 부추양파무침 배추김치 (566.7kcal)
오전 간식	미숫가루	옥수수	바나나	요플레	미숫가루우유	사과
오후 간식	양갱 보리차	녹차 단호박찜	카스테라 두유	증편 수정과	보리차 약과	두유 단팥빵
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
아침 식단	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)		땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)
점심 식단	잡곡밥 부대찌개 코다리양념찜 우엉조림 비름나물 배추김치 (589.8kcal)	잡곡밥 우거지된장국 단호박해물찜 미역줄기볶음 꽃맛샐러드 배추김치 (549.3kcal)	잡곡밥 양송이스프 돈까스+소스 오이생채 양상추샐러드(사우 전드아일랜드드레 싱) 깍두기 (551/18.1kcal)	잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 사각어묵볶음 쪽파무생채 배추김치 (572.7/29.4kcal)	추 석	잡곡밥1/2 소고기쌀국수 훈제오리구이&머스 타드소스 연근튀김 치커리유자무침 배추김치 (718.1/24.5kcal)
저녁 식단	백미밥2/3 숙갓된장국 닭갈비 들기름막국수 양념깻잎지 깍두기 (541.5kcal)	백미밥 모듬버섯전골 너비아니구이 숙주나물 ★미니새송이버섯볶 음 ⑤ 깍두기 (551.5kcal)	백미밥 시래기된장국 닭볶음탕 죽순채들깨볶음 방아잎나물 배추김치 (511.8kcal)	백미밥 청국장찌개 돈맥적구이 건새우마늘중볶음 부추양파무침 배추김치 (578.3kcal)		백미밥 두부김치국 동태전/양념장 맛살오이냉채 토란대나물 깍두기 (551kcal)
오전 간식	바나나	요플레	토마토	미숫가루두유		요플레
오후 간식	두유 프렌치토스트	녹차 무지개떡	두유 핫케이크	녹차 찐고구마		한과 둥글레차
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단	땅콩죽 배추김치 (163.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (164.5kcal)	땅콩죽 배추김치 (165.5kcal)			
점심 식단	잡곡밥 열무된장국 소고기당면볶음 숙주나물 상추겉절이 배추김치 (505.5kcal)	잡곡밥 호박고추장찌개 오리주물럭 비트무초절임 참나물무침 배추김치 (544.6kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀찜 고춧잎나물무침 팽이버섯파프리카볶 음 깍두기 (478.5kcal)			
저녁 식단	백미밥 다시마무침국 코다리강정 시금치나물 느타리버섯볶음 배추김치 (503.8kcal)	백미밥 복어미역국 돈목살양파볶음 가지나물 치커리사과무침 배추김치 (545.3kcal)	백미밥 근대된장국 오징어볶음 볼어묵조림 호박잎나물 배추김치 (524kcal)			
오전 간식	요플레	미숫가루우유	바나나			
오후 간식	찐옥수수 보리차	쌀과자 녹차	빵(소금빵) 두유			

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

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.