식단표

2026년 09월

사랑방노인복지함열센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
		1		2		3		4		5	
		점심(567kcal)	저녁(566kcal)	점심(663kcal)	저녁(792kcal)	점심(554kcal)	저녁(610kcal)	점심(658kcal)	저녁(455kcal)	점심(551kcal)	저녁(568kcal)
		백미밥 순살감자탕 해물파전 도토리묵무침 치커리유자무침 포기김치	백미밥 동태탕 미트볼조림 소고기오이볶음 해초샐러드 포기김치	백미밥 부대찌개 갈치구이 연근조림 얼갈이나물 포기김치	백미밥 근대된장국 깻잎고기전 견과류멸치볶음 상추겉절이 포기김치	백미밥 소고기미역국 돼지갈비찜 꽃맛살샐러드 깻잎나물 포기김치	백미밥 소고기무국 치킨까스*소스 고춧잎무침 감자채볶음 포기김치	백미밥 우렁된장찌개 훈제오리야채볶음 감자조림 무나물 포기김치	백미밥 호박새우젓국 돈육메추리알조림 꼬시래기무침 비트무피클 포기김치	백미밥 감자수제비국 삼치조림 돈민찌가지볶음 시금치나물 포기김치	백미밥 오징어무국 제육볶음 마카로니샐러드 청경채나물 포기김치
		간식		간식		간식		간식		간식	
		오곡차 ——— 저당두유		오곡차 ——— 사과		오곡차 ——— 핫바		오곡차 ——— 호빵		오곡차 ——— 찐옥수수	
7		8		9		10		11		12	
점심(529kcal)	저녁(498kcal)	점심(507kcal)	저녁(548kcal)	점심(607kcal)	저녁(694kcal)	점심(434kcal)	저녁(574kcal)	점심(640kcal)	저녁(638kcal)	점심(561kcal)	저녁(605kcal)
백미밥 호박된장국 닭갈비 도토리묵*양념장 오이무침 포기김치	백미밥 사골곰탕 코다리조림 느타리볶음 쑥갓두부무침 포기김치	백미밥 김치수제비국 돈육간장불고기 버섯잡채 시금치나물 포기김치	백미밥 어묵국 너비아니구이 명엽채볶음 상추깻잎무침 포기김치	백미밥 육개장 두부구이*양념장 환어묵감자조림 마카로니샐러드 포기김치	백미밥 청국장 임연수구이 감자샐러드 부추겉절이 포기김치	백미밥 황태국 갈치무조림 청포묵김무침 배추된장무침 포기김치	백미밥 닭살무국 떡갈비조림 미역줄기볶음 해파리냉채 포기김치	백미밥 열무된장국 훈제오리통마늘볶음 브로콜리맛살볶음 상추겉절이 포기김치	백미밥 물만두국 고등어무조림 고사리나물 치커리유자무침 포기김치	백미밥 돈육고추장찌개 어묵햄볶음 연두부*양념장 쑥갓나물 포기김치	백미밥 계란파국 제육볶음 맛살유부냉채 양념깻잎지 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 ——— 야채고로케		오곡차 ——— 핫도그		오곡차 ——— 감귤		오곡차 ——— 참쌀선과		오곡차 ——— 왕만두		오곡차 ——— 바람떡	
14		15		16		17		18		19	
점심(502kcal)	저녁(451kcal)	점심(606kcal)	저녁(487kcal)	점심(651kcal)	저녁(513kcal)	점심(614kcal)	저녁(666kcal)	점심(561kcal)	저녁(540kcal)	점심(756kcal)	저녁(619kcal)
백미밥 바지락무국 쭈꾸미돈육불고기 깻잎나물 무생채 포기김치	백미밥 냉이된장국 고기완자전 가지나물 해초무침 포기김치	백미밥 물만두국 갈치조림 잡채어묵조림 얼갈이나물 포기김치	백미밥 맑은김치국 돈육장조림 실곤약야채무침 시금치나물 포기김치	백미밥 들깨미역국 훈제오리야채볶음 호박볶음 마카로니샐러드 포기김치	백미밥 황태국 닭갈비 고구마순들깨볶음 간장양파절임 포기김치	백미밥 콩나물비빔밥 아욱된장국 가자미조림 청경채나물 포기김치	백미밥 크림스프 치킨까스*소스 어묵볶음 오이생채 포기김치	백미밥 순두부찌개 소고기숙주볶음 단호박샐러드 쪽파김무침 포기김치	백미밥 감자수제비국 임연수조림 연두부*양념장 김자반 포기김치	백미밥 계란파국 짜장소스 새우튀김*칠리소스 단무지무침 포기김치	백미밥 순살감자탕 해물파전 치커리유자청무침 취나물볶음 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 ——— 찐감자		오곡차 ——— 핫도그		오곡차 ——— 찐고구마		오곡차 ——— 단팥빵		오곡차 ——— 잼샌드위치,바나나우유		오곡차 ——— 꿀호떡	

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

21		22		23		24 추석		25 추석		26 추석	
점심(555kcal)	저녁(613kcal)	점심(563kcal)	저녁(489kcal)	점심(661kcal)	저녁(606kcal)	점심(600kcal)	저녁(494kcal)	점심	저녁	점심(545kcal)	저녁(614kcal)
백미밥 순대국 고등어구이 표고볶음 참나물무침 포기김치	백미밥 열무된장국 편육냉채 연근조림 오이무침 포기김치	백미밥 돈육김치찌개 계란말이 마늘종멸치볶음 열무나물 포기김치	백미밥 바지락무국 오리불고기 청경채볶음 마늘장아찌 포기김치	백미밥 북어국 돈까스*소스 고구마조림 양상추샐러드 포기김치	백미밥 콩비지찌개 해물파전 골뱅이소면무침 고사리나물 포기김치	백미밥 고추장찌개 돈육장조림 고구마순볶음 무짠지채무침 포기김치	백미밥 홍합살무국 쭈꾸미돈육불고기 올방개묵*양념장 상추겉절이 포기김치			백미밥 동태탕 백순대볶음 느타리초무침 오복지무침 포기김치	백미밥 아욱된장국 임연수조림 한식잡채 콘샐러드 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 안흥찐빵		오곡차 마가렛트,생강차		오곡차 찐감자		오곡차 동태전				오곡차 요플레(블루베리)	
28		**29**		**30**							
점심(539kcal)	저녁(527kcal)	점심(734kcal)	저녁(646kcal)	점심(708kcal)	저녁(522kcal)						
백미밥 건새우미역국 제육볶음 감자채볶음 배추된장나물 포기김치	백미밥 게살탕 두부조림 김자반 부추겉절이 포기김치	백미밥 장터국밥 팽이전*양념장 견과류멸치볶음 오복지 포기김치	백미밥 청경채숙주국 닭갈비 콩조림 시금치나물 포기김치	백미밥 소고기쌀국수 춘권튀김 떡갈비조림 쑥갓겉절이 포기김치	백미밥 아욱된장국 소불고기 명엽채볶음 도라지초무침 포기김치						
간식		간식		간식							
오곡차 연양갱		오곡차 삶은계란		오곡차 핫도그							

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

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표

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