2026년 9월 액티브한 시니어 식단표

바른푸드 영양사 최은정

월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5
	기장밥 뼈없는감자탕 너비아니계란전 어묵마늘쫑볶음 참깨양배추샐러드 배추김치 766.3/27.8	흑미밥 새우젓호박국 닭살조림 마파가지볶음 오이무침 배추김치 754.3/28.2	백미밥 사골시래기국 돈갈비무조림 브로콜리야채볶음 부추무생채 배추김치 759.6/27.8	기장밥 순두부국 생선까스/소스 묵오이냉채 콩나물조림 배추김치 756.5/27.8	백미밥 콩가루배춧국 돈육카레 두부구이/간장 얼갈이무침 깍두기 765.7/26.3
7	8	9	10	11	12
렌틸콩밥 재첩국 김치제육볶음 꽈리무조림 다시마채무침 배추김치 782.3/28.1	백미밥 들깨미역국 게맛살계란찜 돈채파프리카볶음 부추양배추겉절이 배추김치 745.4/24.6	흑미밥 황개장 돈민찌두부조림 햄감자채볶음 흑임자야채무침 배추김치 769.8/26.9	백미밥 두부김칫국 닭감자조림 무나물 오이도라지무침 배추김치 775.7/26.9	기장밥 된장국 돈스테이크 표고호박볶음 연근과일샐러드 배추김치 746.8/25.0	백미밥 감자양파국 동그랑땡전 오징어야채무침 고추,무초절임 배추김치 763.6/25.8
14	15	16	17	18	19
렌틸콩밥 근대국 돼지두루치기 새송이야채볶음 콩나물조림 배추김치 764.2/27.7	백미밥 뼈없는갈비탕 닭살조림 미역줄기볶음 김가루묵무침 깍두기 749.2/25.9	흑미밥 콩나물국 가자미무조림 연두부/간장 오이샐러드 배추김치 750.0/28.1	백미밥 조갯살미역국 목전지오리엔탈무침 당근호박볶음 숙주겨자무침 배추김치 766.1/27.1	기장밥 북엇국 삼치조림 양배추찜/쌈장 실곤약야채무침 배추김치 734.4/25.9	백미밥 미소장국 짜장 김말이튀김 단무지무침 깍두기 758.3/26.9
21	22	23	24	25	26
렌틸콩밥 들깨뭇국 코다리무조림 온두부/양념장 꼬시래기무침 배추김치 778.1/28.7	백미밥 계란국 탕수육/소스 무나물 중화풍오이무침 배추김치 739.1/26.3	흑미밥 유부장국 돈불고기 시래기조림 익힌당근호박무침 배추김치 734.8/25.8	백미밥 해물탕국 닭가슴살튀김 편육겨자무침 홀그레인샐러드 배추김치 781.7/28.9	추석	백미밥 김치콩나물국 제육볶음 홍합살부추전 얼갈이나물 배추김치 758.4/25.5
28	29	30			
렌틸콩밥 어묵국 미트스파게티 돈까스/소스 병아리콩샐러드 배추김치 749.1/27.2	백미밥 대합미역국 돈육버섯불고기 한식잡채 도토리묵/양념장 배추김치 771.4/28.2	흑미밥 오징어뭇국 돈메란조림 호박양파볶음 새콤오이무침 배추김치 769.5/26.6			

원산지:소고기(수입산-미국산,호주산) 돼지고기(수입산-미국,국내산) 닭고기(국내산,수입산-브라질) 건명태(수입산-러시아) 고등어,꽁치(연근해산) 참치(원양산)가자미(수입산-러시아) 오징어(수입산-중국)계란,메추리알(국내산) 쌀(밥-국내산) 배추김치(중국산) 배추(국내산) 고춧가루(수입산) 연육(수입산-베트남,중국외) 콩:두부,순두부,유부,연두부(수입산-미국,캐나다,중국외) 삼치(국내산) 낙지(베트남) 훈제오리(중국산)

※ 식자재 수급 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.