

2026년 9월 어르신 식단표

담 당	복지과장	센 터 장

날짜구분	일	월	화	수	목	금	토
			1	2(서금자 어르신 생신)	3	4	5
중식			온도토리묵채국 순살아귀찜 애스타리버섯초무침 열무나물무침	황태무채국 돈육두루치기 오징어연근튀김 청경채된장무침	숙갓어묵국 닭볶음탕 진미채도라지무침 비름나물무침	조랭이떡국 연양식불고기&파채무침 꽃맛샐러드 근대된장무침	소고기표고버섯밥 시래기국 메밀전병&양념장 간장무채장아찌 배주스
간식/열량/단백질			꿀고구마치즈촉촉케이크/631/21	카스타드/610/28	고구마탕/447/17	동글동글하얀꿀떡/684/18	우리쌀로만든오만다/524/21
	6	7	8	9	10(생신잔치)	11	12
중식	두부김치찌개 돈사태떡찜 청포묵김가루무침 꼬시래기무침	맑은농어탕 소고기메추리알장조림 알배기배추쌈&쌈장 새송이청경채볶음	우묵콩국 오리고추장불고기 맛살숙주볶음 부추겉절이	참살새알미역국 닭봉데리아끼조림 불어묵조림 얼갈이나물무침	새우살계란국 돈육간장불고기 가지나물볶음 상추겉절이	버섯된장찌개 볼락살소금구이 감자고추장조림 마늘쫄무침	잔치국수 해물파전&양념장 오이고추된장무침 매실주스
간식/열량/단백질	그릭콩포트블루베리/628/20	오렌지/607/28	고창찰보리빵/645/26	두유퐁당 휘낭시에 단호박/462/23	찐고구마/571/20	숙반달바람떡/657/25	딸기두부도너츠미니/602/23
	13	14	15	16	17	18	19
중식	다슬기국 닭가슴살야채무침 베이컨팽이버섯볶음 고구마줄기무침	만두전골 우삼겹알배추찜 모듬쌈&쌈장 맛살미역줄기볶음	사골떡국 방어살무조림 애스타리아호박볶음 돌산갓절임	꽃게순두부찌개 돈육시래기찜 감자채전&양념장 깻잎순나물무침	종합어묵국 안동찜닭 올방개묵야채무침 숙갓나물무침	소갈비탕 너비아니새송이구이 크래피파프리카무침 부추겉절이	카레라이스 미소된장국 한입순살치킨 단무지무침 요구르트
간식/열량/단백질	우유치즈촉촉케이크/469/20	바나나/625/23	우리밀치즈블링브라우니/679/25	달콤바나나팬케이크/578/20	찐감자/804/27	흑임자증편/871/26	미니팝콘 솔티카라멜/586/22
	20	21	22	23(정옥선 어르신 생신)	24	25(추석)	26
중식	온도토리묵채국 돈육두반장불고기 진미채볶음 오이양파무침	우렁된장찌개 소고기육전&부추겉절이 상추쌈&쌈장 구멍어묵조림	물만두국 닭wing양념조림 청포묵김가루무침 비름나물무침	감자옹심이국 가자미살엿장조림 우영채조림 얼갈이나물무침	순두부백탕 제육볶음 애기새송이피망볶음 양배추장쌈&양념장	제사밥 소고기탕국 오색모듬전&양념장 된장고추치	콩국수 갈비만두&양념장 궁채절임 감귤주스
간식/열량/단백질	고칼슘 우리쌀진한초코와플/554/20	사과/526/26	단팥빵/752/26	오예스/517/21	아이스홍시/532/24	우리쌀 깨송편/632/28	메론동글쿠키/505/20
	27	28	29	30			
중식	참치김치찌개 돈사태감자조림 노란콩조림 돌산갓절임	새알옹심이만두국 소불고기 다시마쌈&양념장 맛살간장조림	사골순대국 임연수살양념구이 알찬김치전&양념장 오복지	알곤탕 훈제오리&머스타드 연근조림 꼬들오이지무침			
간식/열량/단백질	고구마찰쌀떡/520/24	배/545/25	동글밤치즈케이크/673/24	찰떡파이/567/24			

- ◆ 위 식단은 폴무원푸드머스 Health&Care영업부 소속 고해미 영양사(면허번호: 158775)가 작성하였습니다.
- ◆ 월산지 표시의무 대상 품목은 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 쌀(죽,누룽지포함), 배추김치(배추,고춧가루), 납치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 오징어, 꽃게, 참조기, 양고기(염소 포함), 명태, 고등어, 갈치, 콩(두부,콩비지,콩국수) 20개 품목입니다.
- ◆ 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 업장에 맞게 같은 식품군 안에서 변경하여 사용 가능합니다.