

식단표

2026년 09월

경자데이케어센터

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
				1		2		3		4		5	
				점심(725.1kcal)	저녁(622.3kcal)	점심(732.3kcal)	저녁(615.6kcal)	점심(725.6kcal)	저녁(634.1kcal)	점심(723.8kcal)	저녁(632.5kcal)	점심(722.2kcal)	저녁(625.3kcal)
				백미밥/잡곡밥 유채된장국 돈육불고기 부추오이무침 양배추찜/쌈장 김치	백미밥/잡곡밥 어묵국 두부구이/양념장 감자조림 청경채무침 김치	백미밥/잡곡밥 콩국수 물만두 단호박조림 단무지무침 열무김치	백미밥/잡곡밥 참치미역국 아재계란말이 청포묵무침 근대나물 김치	백미밥/잡곡밥 북어국 닭볶음탕 호박채전 노각무침 김치	백미밥/잡곡밥 유부김치국 돈육표고볶음 컬리플라워아채볶음 참나물겉절이 백김치	백미밥/잡곡밥 육개장 고등어카레구이 콩나물무침 무배추생채 백김치	백미밥/잡곡밥 창국장찌개 돈육장조림 붕어묵볶음 오이양파무침 김치	백미밥/잡곡밥 감자국 제육볶음 연근조림 열무된장무침 김치	백미밥/잡곡밥 오징어국 두부조림 숙주당근무침 브로컬리/초장 김치
				간식		간식		간식		간식		간식	
				혼합아채죽 우동		단호박죽 단호박찜		닭아채죽 오피레		소고기아채죽 프렌치토스트		깨죽 바나나	
6		7		8		9		10		11		12	
점심	저녁	점심(722.5kcal)	저녁(623.5kcal)	점심(725.1kcal)	저녁(622.3kcal)	점심(735.1kcal)	저녁(641kcal)	점심(725.6kcal)	저녁(632.5kcal)	점심(722.5kcal)	저녁(623.5kcal)	점심(730.3kcal kcal)	저녁(650.4kcal kcal)
		백미밥/잡곡밥 꽃게탕 브로컬리계란찜 연근조림 얼갈이나물 김치	백미밥/잡곡밥 들깨미역국 돈육김치두루치기 그린빈스아채볶음 맛살콘샐러드 열무김치	백미밥/잡곡밥 북어국 소불고기 도토리묵/양념장 무생채 백김치	백미밥/잡곡밥 배추콩가루국 스크램블에그 감자조림 근대나물 김치	백미밥/잡곡밥 계란파국 짜장 칸풍기/소스 단무지무침 김치	백미밥/잡곡밥 청국장찌개 삼치구이 느타리볶음 열무나물 김치	백미밥/잡곡밥 감자된장찌개 제육볶음 미역줄기볶음 양배추무침 열무김치	백미밥/잡곡밥 사골만두국 아재계란찜 근대나물 노각무침 김치	버섯우영밥/양념장 들깨무채국 가자미데리아게구이 콩나물무침 도시락김 김치	백미밥/잡곡밥 아욱국 떡갈비아채볶음 감자샐러드 브로컬리/초장 김치	백미밥/잡곡밥 참치미역국 닭살냉채 매콤어묵볶음 얼갈이무침 김치	백미밥/잡곡밥 도토리묵국 부추전 어항가지볶음 숙주당근무침 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		혼합아채죽 롤케익*두유		소고기아채죽 잔치국수		계란죽 배		녹두죽 물만두국		들깨죽 애호박전*보리차		닭아채죽 쌀과자	
13		14		15		16		17		18		19	
점심	저녁	점심(722.2kcal)	저녁(625.3kcal)	점심(730.3kcal kcal)	저녁(527.5kcal kcal)	점심(735.1kcal)	저녁(641kcal)	점심(725.6kcal)	저녁(632.5kcal)	점심(722.5kcal)	저녁(623.5kcal)	점심(732.3kcal)	저녁(615.6kcal)
		백미밥/잡곡밥 소고기미역국 코다리무조림 고사리들깨무침 콩나물당근무침 김치	백미밥/잡곡밥 돈육김치찌개 스크램블에그 표고아채볶음 브로컬리/초장 백김치	백미밥/잡곡밥 어묵탕 닭볶음탕 동부목무침 미역,오이생채 김치	백미밥/잡곡밥 사골만두국 건새우마늘쫄조림 너비아니구이 오징어젓무침 김치	콩나물밥/양념장 청국장찌개 삼색스크램블에그 무생채 도시락김 열무김치	백미밥/잡곡밥 근대국 삼치카레구이 맛살아채볶음 얼갈이나물 김치	백미밥/잡곡밥 건새우부추국 제육볶음 미역줄기볶음 양배추무침 김치	백미밥/잡곡밥 순두부백탕 햄감자볶음 청경채당근무침 노각무침 김치	백미밥/잡곡밥 들깨미역국 가자미구이 어묵채볶음 취나물무침 김치	백미밥/잡곡밥 건새우아욱국 닭살카레볶음 멕시코샐러드 숙주맛살무침 김치	백미밥/잡곡밥 유채된장국 훈제오리아채볶음 동부목김가루무침 부추오이생채 김치	백미밥/잡곡밥 감자국 김치전 소고기무볶음 치커리겉절이 백김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		소고기미역죽 미니호떡*두유		닭아채죽 오피레		계란죽 카스타드*보리차		녹두죽 비빔국수		들깨죽 바나나		혼합아채죽 궁중떡볶이	

20		21		22		23		24 추석		25 추석		26 추석	
점심	저녁	점심(725.6kcal)	저녁(632.5kcal)	점심(723.8kcal)	저녁(641kcal)	점심(722.5kcal)	저녁(625.3kcal)	점심(725.6kcal)	저녁(632.5kcal)	점심	저녁	점심(722.2kcal)	저녁(625.3kcal)
		백미밥/잡곡밥 건새우아욱국 생선까스 연근조림 청경채유자무침 김치	백미밥/잡곡밥 홍합미역국 돈육파리고추장조림 무생채 미카로니샐러드 김치	백미밥/잡곡밥 일탕 두부조림 열무나물 오이양파무침 김치	백미밥/잡곡밥 돈육김치찌개 감자채볶음 느타리볶음 오복지무침 백김치	백미밥/잡곡밥 잔치국수 순대 단호박샐러드 단무지무침 열무김치	백미밥/잡곡밥 근대국 이면수양념찜 불어묵볶음 브로컬리/초장 김치	백미밥/잡곡밥 시래기된장국 돈육불고기 노각무침 파래무침 김치	백미밥/잡곡밥 순두부백당 돈육가지볶음 탕평채 청경채무침 김치	추석 명절		백미밥/잡곡밥 비지락부추국 삼치무조림 숙주당근무침 얼갈이된장무침 김치	백미밥/잡곡밥 비지찌개 아재계란말이 브로컬리흑임자무침 미역초무침 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
_____		혼합야채죽 찜만두		콩가루죽 요플레		계란죽 아재부침개		녹두죽 송편*보리차		_____		혼합야채죽 사과	
27		28		29		30							
점심	저녁	점심(725.1kcal)	저녁(622.3kcal)	점심(722.5kcal)	저녁(641kcal)	점심(735.1kcal)	저녁(623.5kcal)						
		백미밥/잡곡밥 민물새우탕 부추계란찜 감자조림 미역초무침 김치	백미밥/잡곡밥 우거지된장국 삼치카레구이 우영조림 썩갠나물무침 김치	백미밥/잡곡밥 복어국 돈육간장불고기 두부조림 양배추찜/쌈장 김치	백미밥/잡곡밥 참치김치찌개 부추전 불어묵춘장볶음 숙주맛살무침 백김치	곤드레밥/양념장 청국장찌개 고로케/계찔 돈민찌표고볶음 도시락김 김치	백미밥/잡곡밥 뼈없는감자탕 건새우무조림 우육가지볶음 얼갈이나물 김치						
간식		간식		간식		간식							
_____		계란죽 오뎅탕		녹두죽 김치수제비		두부죽 옥수수콘버터구이							

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

※ 원산지 표시 : 쌀(국내산), 배추김치(중국산), 배추, 고추가루(중국산), 쇠고기(불고기/국용)(멕시코,미국산), 돼지고기, 닭고기, 통오리(국내산,브라질,국내산), 명태, 동태, 코다리(러시아), 고등어(국내산),오징어,꽃게,조기(중국산), 햄(돈육:국산, 계육: 국산)