

2026년 9월 식단표

	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5
점심		기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
		시락국	콩나물무침/간장양념장	알토란국	물만두국	콩나물국
		적어구이	단배추된장국	고등어감자조림	닭살김치볶음	카레라이스
		두부숙갓버무리	소고기가지볶음	소시지야채볶음	순두부/양념장	콩곤약조림
		삼색겨자무침	해물파전	콩나물무침	미역줄기볶음	얼갈이겉절이
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
kcal		640	640	630	625	625
저녁		기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
		참치미역국	꽃게탕	홍합뭇국	경상도소고기국	건새우미역국
		콩고기고추장불고기	돈육숙주볶음	순살어향치킨	브로콜리게란찜	오리훈제부추볶음
		잡채어묵조림	간장무나물	사각어묵조림	야채샐러드/유자드레싱	새송이양배추볶음
		양배추겉절이	부추적채겉절이	얼갈이겉절이	다시마채무침	무말랭이무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
kcal		617	614	622	617	623
	7	8	9	10	11	12
점심		기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
		열무된장국	돼지국밥	김치어묵국	육개장	알탕
		고등어무조림	방아부추전	돈살바베큐덕조림	야채계란말이	솔방울오징어숙회
		감자채볶음	소면사리	버섯우영잡채	해물순두부	고구마줄기볶음
		툇나물젓갈무침	깍두기	도라지일미무침	수제무말랭이지	얼갈이겉절이
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
kcal	631	624	634	639	633	640
저녁		기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
		유부장국	재첩국	청국장찌개	콩가루배추국	들깨미역국
		돈육데리야끼조림	바지락두부볶음	동그랑땡조림	소고기당면불고기	닭볶음탕
		멸치깨순조림	느타리야채볶음	호박표고볶음	묵은지들기름볶음	비엔나피망볶음
		천사채샐러드	부추적채겉절이	유채나물	건파래무침	양파간장피클
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
kcal	617	614	622	617	623	624

	월	화	수	목	금	토
	14	15	16	17	18	19
점심	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	콩가루배춧국	감자양파국	호박새우젓국	콩나물김치국	대파육개장	황태애호박국
	고등어감자조림	주꾸미볶음	안동찜닭	황태포양념찜	소고기로핑통두부찜	목살간장조림
	멸치켄로그볶음	홍합살무조림	머위대볶음	부추달걀볶음	실치볶음	부추장떡
	상추쌈/쌈장	다시마채액젓무침	취나물무침	오이무침	근대나물	열무나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
kcal	634	624	637	639	633	640
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	콩나물국	꽃게탕	게살스프	우삼겹된장찌개	민물새우탕	고구마순된장국
	돈육깻잎순살고기	떡갈비조림	돈육짜장소스	바삭불고기	폭찹스테이크	참치오믈렛
	짜리고추찜	참치마요무침	물만두	비빔소면	건새우무조림	죽순야채볶음
	양배추쌈장무침	시금치나물	단무지	미역초무침	땅콩자반	오이무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
kcal	612	621	621	612	617	624
	21	22	23	24	25	26
점심	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥		기장밥
	짬뽕순두부찌개	미더덕된장국	닭개장	소고기탕국		냉이국
	편육냉채	돈육묵은지찜	섭산적조림	오미산적&동태전		한식비빔밥
	맛살튀김	뿌리채소맛탕	마늘종건새우볶음	월과채		두부구이
	검은콩자반	꼬시래기무침	궁채나물	오이톳고추장무침		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치
kcal	631	624	634	641		632
저녁	기장밥	기장밥	기장밥			
	부추홍합탕	경상도식고깃국	몽글순두부탕			
	돈육메란조림	우민찌버섯조림	장뚝뚝이			
	버섯들깨볶음	아몬드멸치볶음	비엔나야채볶음			
	오이양파무침	쪽파김무침	미역초무침			
	배추김치	배추김치	배추김치			
kcal	621	618	620			

	월	화	수	목	금	토
	28	29	30			
점심	기장밥	기장밥	기장밥			
	두부김치국	수제비국	근대된장국			
	해물굴소스볶음	돈육새송이볶음	코다리시래기조림			
	표고버섯조림	비트청포묵무침	감자채볶음			
	매콤청경채무침	양배추쌈/쌈장	무나물볶음			
	배추김치	배추김치	배추김치			
kcal	632	629	631			
저녁	기장밥	기장밥	기장밥			
	바지락국	어묵국	바지락뭇국			
	미니돈까스튀김	스크램에그	오리훈제야채볶음			
	오꼬노미야끼	순대야채볶음	순두부/양념장			
	오복지무침	무생채	부추양파무침			
	배추김치	배추김치	배추김치			
열량	612	617	624			

. 위 식단은 사정에 따라 변경될 수 있습니다. (노인평균영양권장량 열량1700 ~ 2000Kcal(간식포함), 단백질 50~70g 기준)

쌀,참쌀,현미,누룽지(국내산), 배추김치-배추,고춧가루(중국산), 봄동겉절이, 얼갈이겉절이, 배추겉절이-(봄동,얼갈이,배추:국내산/고춧가루:중국산)

소고기(호주산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 두부,연두부,순두부(외국산), 오리훈제(오리훈제:중국산), 햄(계육:국내산,돈육:국산), 참치캔(다랑어:베트남), 명태, 동태,코다리(러시아), 고등어(국내산), 꽃게(중국산)