

2026년 09월 식단표

2026년 09월

벤엘주야간보호센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		잡곡밥 소고기무국 순살가자미찜 호박새우볶음 청포묵김가루무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈육버섯불고기 브로콜리맛살볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 아욱새우국 닭살단호박찜 고구마줄기들깨볶음 토마토양파무침 배추김치	잡곡밥 조갯살국 순살갈치감자조림 도토리묵흑임자무침 무나물 깍두기	잡곡밥 콩비지찌개 소고기버섯찜 가지볶음 청포묵김무침 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 감자양파국 돈육청경채볶음 어묵채소볶음 참나물사과무침 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 순살삼치간장구이 가지버섯볶음 양배추흑임자무침 깍두기	잡곡밥 복어무국 병어무조림 단호박콩조림 청경채유자나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 훈제오리구이 곤약채소볶음 숙주부추무침 배추김치	잡곡밥 다시마무국 닭가슴살채소구이 고구마사과샐러드 썩갓무침 나박김치
오전 간식		우유	바나나	딸기요거트	검은콩두유	오렌지주스
오후 간식		연양갱	찐고구마	슈크림빵	꿀호떡	감자고로케
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	잡곡밥 소고기미역국 오리부추불고기 새송이감자조림 도라지배무침 배추김치	잡곡밥 콩나물무국 닭살채소찜 가지들깨볶음 오이사과무침 배추김치	잡곡밥 무청맑은국 소고기우영장조림 새송이채소볶음 미역오이초무침 배추김치	잡곡밥 맑은동태탕 돈육단호박찜 도토리묵채소무침 무쌈채소무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 순살삼치유자구이 감자볶음 숙주무침 배추김치	잡곡밥 소고기버섯탕 병어감자찜 두부전 청경채흑임자무침 깍두기
저녁 식단	잡곡밥 들깨시래기국 순살임연수레몬찜 가지양파볶음 콩나물김가루무침 깍두기	잡곡밥 황태호박국 닭안심간장구이 연근브로콜리무침 참나물무침 나박김치	잡곡밥 순두부부추국 순살고등어구이 우영채볶음 깻잎양배추무침 깍두기	잡곡밥 사골우거지국 오리버섯간장볶음 감자표고조림 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 바지락아욱국 순살초기찜 브로콜리버섯볶음 무생채 나박김치	잡곡밥 복어미역국 돈육간장불고기 밤팔조림 숙주나물 배추김치
오전 간식	검은깨두유	포도주스	요구르트	미숫가루두유	블루베리요거트	사과
오후 간식	멜론	고구마맛탕	미니떡국	롤케이크	컵시리얼	콘샐러드
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	잡곡밥 도토리묵온국 돈육청경채찜 양배추사과샐러드 오이부추무침 나박김치	잡곡밥 들깨미역국 오리단호박구이 청포묵양념장 도라지나물 배추김치	잡곡밥 근대바지락국 닭살버섯찜 어묵채브로콜리볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 소고기우거지국 순살고등어무조림 채소달걀전 숙주미나리무침 배추김치	잡곡밥 순두부새우국 순살코다리간장찜 마카로니채소샐러드 무들깨나물 배추김치	잡곡밥 들깨닭곰탕 돈육배추불고기 가지계란전 부추오이생채 깍두기
저녁 식단	잡곡밥 조개살무국 오징어볶음 가지들깨찜 치커리사과무침 배추김치	잡곡밥 유부무국 순살임연수간장조림 가지볶음 콩나물겨자무침 깍두기	잡곡밥 맑은콩나물국 황태양념구이 우영표고조림 썩갓무침 나박김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈사태떡찜 단호박샐러드 궁채나물 깍두기	잡곡밥 바지락근대국 오리청경채볶음 어묵버섯볶음 깻잎장아찌 나박김치	잡곡밥 배추맑은국 소고기버섯완자조림 무곤약조림 미역줄기볶음 배추김치
오전 간식	키위	망고주스	검은콩두유	우유	플레인요거트	토마토
오후 간식	찐감자	김말이튀김	배	스크럼블에그	약과	카스테라

구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	잡곡밥 조갯살배추국 돈육사태찜 고구마줄기멸치볶음 오이양파무침 나박김치	잡곡밥 콩가루아욱국 순살가자미무조림 새우채소찜 미나리무생채 배추김치	잡곡밥 황태무국 돈육간장찜 마카로니브로콜리샐러드 청경채나물 배추김치	잡곡밥 재첩부추국 소고기버섯불고기 도토리묵들깨무침 얼갈이무침 배추김치		잡곡밥 버섯맑은탕 닭살채소조림 가지달걀구이 치커리배생채 깍두기
저녁 식단	잡곡밥 황태콩나물맑은국 닭살간장불고기 파리멸치볶음 참나물흑임자무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯미소국 순살삼치채소구이 곤약채소조림 청경채무침 깍두기	잡곡밥 들깨버섯국 순살갈치무찜 가지표고볶음 숙갓나물 나박김치	잡곡밥 소고기애호박맑은국 오리부추간장볶음 옥수수채소전 오이흑임자무침 깍두기		잡곡밥 바지락시금치국 순살가자미레몬찜 표고어묵볶음 무나물참깨무침 배추김치
오전 간식	사과	포도주스	비피더스	바나나		블루베리요거트
오후 간식	연양갱	단팥빵	초코파이	계란과자		고구마샐러드
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	잡곡밥 소고기버섯국 콩치레몬구이 고구마줄기볶음 부추무침 배추김치	잡곡밥 조개살미역국 닭살표고간장찜 가지나물 청포묵숙주무침 배추김치	잡곡밥 맑은바지락국 통마늘돈육볶음 총알새송이볶음 취나물쌈장무침 배추김치			
저녁 식단	잡곡밥 아욱표고국 돈육곤약볶음 알감자조림 오이지참깨무침 깍두기	잡곡밥 콩나물배추국 순살병어무조림 어묵깻잎전 참나물사과생채 나박김치	잡곡밥 배추들깨국 참스테이크 옥수수맛탕 무말랭이무침 배추김치			
오전 간식	삶은계란	우유	오렌지주스			
오후 간식	옥수수스프	찐고구마	콘샐러드			

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

※ 원산지 표시 : 원산지 :

쌀(국내산)흑미, 찹쌀(국내산)보리(국내산)차조(중국산)포기김치[배추(중국산)/고춧가루(중국산)]
 맛김치[배추(국내산)/고춧가루(중국산)] 백김치[배추(국내산)]나박김치[배추/무, 고추분:국내산]
 백나박김치[배추/무:국내산]가자미(미국산)두부(대두:수입산) 봄동(국내산) 동태알(미국산) 동태곤이(러시아산)
 돼지고기(국내산)돈등뼈(국내산)황태채(러시아산)오징어젓(오징어:중국산)순두부(대두:수입산)
 탕수육(돈육:국산/계육:국산)
 소고기(호주, 뉴질랜드)스모크햄(돈육:수입산, 국산/계육:국산)후랑크소세지(계육:국산/돈육:국산) 로스팜(돈육:수입산)
 동태(러시아산) 오징어(국내산) 떡갈비(돈육:국산)닭볶음육(국내산)닭정육(국내산)
 닭가슴살(국내산)누룽지(백미:국내산/현미(국내산) 연두부(대두:수입산) 갈치(모로코산, 세네갈산)진미채(오징어:페루산)
 고등어(국내산) 참조기(중국산) 임연수(러시아)
 동태(러시아산)코다리(러시아산)삼치(국내산)오리정육(국내산)함박스테이크[돈육(국내산), 소고기
 ※ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.