

9월 식단표

2026/09/01 - 2026/09/30

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
식단명 아래 표시사항 : 에너지(열량), 단백질					
1주	31일	1일	2일	3일	4일
중식	차수수밥	병아리콩밥	차조밥	현미잡곡밥	강낭콩밥
	소고기떡국	유부김치국	얼갈이된장국	해물누룽지탕	순살감자탕
	오징어쭈꾸미볶음	카레닭갈비	우삼겹숙주볶음	느타리제육볶음	어묵과리고추볶음
	느타리버섯나물	고사리나물	치커리겉절이	미역줄기볶음	콩나물무침
	마늘쫀장아찌	키위양상추샐러드	고구마줄기나물	양배추파인샐러드	해파리냉채
	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	석박지
	726Kcal, 15g/일	732Kcal, 15g/일	719Kcal, 15g/일	726Kcal, 15g/일	733Kcal, 15g/일
간식	무쌈말이(54kcal)	알감자치즈구이(110kcal)	생선찬치(3종과일)	애호박전(113kcal)	찐만두(120Kcal)
석식	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥
	숙갓어묵탕	들깨버섯국	바지락칼국수	감자다시마국	맑은순두부찌개
	돼지고기장조림	표고버섯소고기찜	떡갈비구이	오징어불고기	갈치구이
	취나물볶음	채소계란말이	가지볶음	시래기된장조림	호박볶음
	무나물	오이나물	숙갓나물	마카로니샐러드	청경채나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	614Kcal, 15g/일	623Kcal, 15g/일	612Kcal, 15g/일	624Kcal, 15g/일	614Kcal, 15g/일
2주	7일	8일	9일-저염데이	10일	11일
중식	현미잡곡밥	흑미밥	완두콩밥	차수수밥	토마토미트파스타
	오징어찌개	보리새우무국	콩나물국	파송송계란국	크림스프
	떡갈비채소볶음	마늘수육	훈제오리	소고기마파두부	함박스테이크
	도토리묵무침	상추쌈&두부쌈장	양배추냉채샐러드	아몬드멸치볶음	구운버섯샐러드
	무말랭이무침	취나물무침	궁채순나물	단호박건포도샐러드	요구르트
	깍두기	배추겉절이	배추김치	배추김치	오이무피클
	720Kcal, 15g/일	732Kcal, 15g/일	725cal, 15g/일	732Kcal, 15g/일	741Kcal, 15g/일
간식	요거트과일샐러드(105kcal)	토마토계란볶음(110Kcal))	두부유부초밥(85kcal)	된장비빔국수(110Kcal)	사과(55Kcal)
석식	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥
	배추된장국	곤약어묵탕	소고기미역국	닭곰탕	순살갈비탕
	표고소불고기	닭가슴살피망볶음	고등어구이	돈사태무조림	치킨카라아게
	시금치나물	알감자조림	얼갈이나물	마늘쫀가리비살볶음	근대나물
	깻잎순나물	브로콜리숙회	느타리버섯볶음	콩나물무침	열무지짐이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	612cal, 15g/일	616cal, 15g/일	613Kcal, 15g/일	612Kcal, 15g/일	618Kcal, 15g/일
3주	14일	15일	16일	17일	18일
중식	귀리밥	검은콩밥	백미밥	현미잡곡밥	하얀콩밥
	미소장국	알곤이탕	애호박된장찌개	우삼겹짬뽕탕	바지락부추무국
	오야꼬동	소시지떡볶음	묵은지두루치기	유산술	코다리조림
	오징어초무침	메추리알곤약조림	건새우마늘쫀볶음	숙주나물무침	두부면접채
	두반장가지볶음	베리요거트샐러드	청경채나물	배추된장나물	꼬시래기초무침
	깍두기	배추김치	석박지	깍두기	배추김치
	736Kcal, 15g/일	732Kcal, 15g/일	726Kcal 15g/일	732Kcal, 15g/일	722Kcal, 15g/일
간식	골드키위(80Kcal)	단호박샌드위치(124Kcal)	연두부양념장(65Kcal)	콩국(75kcal)	구운야채샐러드(100kcal)
석식	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥
	소고기무국	콩비지찌개	낙지연포탕	애호박새우젓국	잔치국수
	간장제육볶음	김치공치찜	하얀닭갈비	가리비살불고기	너비아니구이
	우렁강된장&상추쌈	도라지볶음	고사리나물	감자채볶음	아몬드멸치볶음
	토란대나물	감자샐러드	쪽파김무침	고구마줄기볶음	무나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	622Kcal, 15g/일	614Kcal, 15g/일	624Kcal, 15g/일	612cal, 15g/일	612cal, 15g/일

※ 위 식단은 시장수급 사정에 따라 다소 변동이 있을수도 있습니다.

본 식단은 65~74세의 한국인 1인 영양권장량(남자:2,000kcal, 여자:1,600kcal)를 토대로 작성한 것입니다.

9월 식단표

2026/09/01 - 2026/09/30

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
4주	21일	22일	23일	24일	25일
중식	차조밥	백미밥	강낭콩밥	추석 연휴	
	홍합살미역국	소고기버섯전골	견새우아욱국		
	닭볶음탕	돼지갈비찜	도라지돈육볶음		
	시금치두부무침	해물파전	연근조림		
	열대과일샐러드	망고주스	톳비빔채소		
	깍두기	배추겉절이	배추김치		
	723Kcal, 15g/일	738Kcal, 15g/일	721Kcal, 15g/일		
간식	찐감자(100kcal)	블렌치드토마토(85Kcal)	햄야채스크램블(103Kcal)		
석식	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥		
	우거지해장국	재첩살무국	감자옹심이국		
	브로콜리크래미볶음	단호박카레	미트볼케찹볶음		
	새송이볶음	찐두부&양념장	청경채볶음		
	곤드레나물	궁채순나물	알배추된장무침		
	배추김치	배추김치	배추김치		
	618Kcal, 15g/일	614Kcal, 15g/일	618Kcal, 15g/일		
5주	28일-채식데이	29일	30일	1일	2일
중식	모듬잡곡밥	적두밥	병아리콩밥		
	청국장찌개	고추장찌개	황태해장국		
	묵말랭이탕수	고구마치즈돈까스	낙지불고기		
	실곤약초무침	이복식닭가슴살냉채	모듬버섯볶음		
	토란대나물	코우슬로	얼갈이나물		
	석박지	깍두기	배추김치		
	724Kcal, 15g/일	736Kcal, 15g/일	722Kcal, 15g/일		
간식	요거트&다진채소(95kcal)	두부구이&매실차(110Kcal)	무쌈말이(54kcal)		
석식	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥		
	사골우거지탕	조갯살콩나물국	열무된장국		
	햄감자볶음	간장닭갈비	소불고기		
	무청나물	청경채나물	올방개묵무침		
	깻잎나물	취나물볶음	숙주나물무침		
	배추김치	배추김치	배추김치		
	614Kcal, 15g/일	613Kcal, 15g/일	618Kcal, 15g/일		

※ 위 식단은 시장수급 사정에 따라 다소 변동이 있을수도 있습니다.

본 식단은 65~74세의 한국인 1인 영양권장량(남자:2,000kcal, 여자:1,600kcal)를 토대로 작성한 것입니다.