

식단표

2026년 09월

시니어데이케어 주는 삼성센터

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단			잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 치킨까스&소스 연근조림 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 육개장 새우젓계란찜 고구마순나물볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 북엇국 돈육두부조림 쥬키니호박볶음 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 닭볶음탕 청포묵무침 궁채절임 배추김치
저녁 식단			백미밥 소고기무국 감자조림 미역줄기볶음 간장무말랭이 배추김치	추가밥 들깨수제비국 보리새우무조림 얼갈이나물무침 요플레 배추김치	단호박밥 콩나물국 돈육장조림 실곤약야채무침 도시락김 배추김치	백미밥 순두부찌개 동그랑땡전 부추양파무침 오복지 배추김치	즐거운 주말 보내세요 ♡
오전 간식			흑임자죽/나박김치	팔죽/나박김치	누룽지/나박김치	소고기야채죽/나박김치	고구마죽/나박김치
오후 간식			소고기무국/밥 간장무말랭이/김치	들깨수제비국 김치	단호박밥/도시락 김 콩나물국/김치	찐빵&계란 매실차	물만둣국/밥 김치
구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단		잡곡밥 홍합살짬뽕국 표고버섯탕수육 잡채어묵조림 그린샐러드 배추김치	잡곡밥 콩나물국 모듬장조림 감자채피망볶음 쌈다시마&초장 배추김치	잡곡밥 돈육비지찌개 고등어구이 도토리묵야채무침 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 닭볶음탕 꼬시래기야채무침 건새우마늘쫑볶음 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돈육김치볶음 찐두부 건파래볶음 배추김치	잡곡밥 계란탕 돈육짜장소스 군만두튀김 단무지 배추김치
저녁 식단		추가밥 모밀국수 야채고로케 콩나물무침 과일 배추김치	취나물밥*양념장 유채된장국 계란후라이 보리새우무조림 오이지무침 배추김치	백미밥 육개장 메밀전병 시래기된장지짐 콩자반 배추김치	백미밥 민물새우무국 베이컨야채볶음 도라지생채 요플레 배추김치	백미밥 호박감자국 소고기가지볶음 얼갈이나물 무생채 배추김치	즐거운 주말 보내세요 ♡
오전 간식		누룽지/나박김치	참깨죽/나박김치	단호박죽/나박김치	누룽지/나박김치	녹두죽/나박김치	새우살야채죽/나박김치
오후 간식		모밀국수/과일 김치	취나물밥*양념장 유채된장국/김치	육개장/밥 콩자반/김치	베이컨야채볶음 밥 민물새우무국/김치	찐고구마&삶은계란 식혜	소고기무국/밥 김치

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단		잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 김치국 코다리무조림 호박볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 육개장 한식잡채 브로콜리맛살볶음 간장무말랭이 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 돈까스&소스 실곤약야채무침 깻잎지 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈육카레소스 치킨불강정 그린샐러드 배추김치	잡곡밥 조랑떡미역국 닭갈비볶음 쌈무 숙주나물무침 배추김치
저녁 식단		소고기야채볶음 밥 유부장국 두부구이&양념장 고사리나물볶음 마늘쫄지무침 배추김치	백미밥 물만둣국 감자간장조림 도라지생채 부추겉절이 배추김치	백미밥 북어해장국 고등어구이 무생채 과일 배추김치	추가밥 잔치국수 불어묵조림 단무지무침 요플레 배추김치	백미밥 오징어무국 야채계란찜 미역줄기볶음 궁채절임 배추김치	즐거운 주말 보내세요 ♡
오전 간식		누룽지/나박김치	들깨죽/나박김치	고구마죽/나박김치	누룽지/나박김치	팔죽/나박김치	흑임자죽/나박김치
오후 간식		소고기야채볶음 밥 유부장국/김치	물만둣국/밥 김치	북어해장국/밥 과일/김치	잔치국수 김치	초코파이&삶은계란 두유	곤드레나물밥*양념장 팬이버섯장국/김치
구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단		잡곡밥 호박고추장찌개 돈육두부조림 비엔나구이&케첩 치커리생채 배추김치	잡곡밥 유채된장국 생선까스&소스 감자무조림 오이지무침 배추김치	비빔밥day 백미밥 어묵탕 삼색나물 계란후라이 배추김치	백미밥 청국장찌개 삼치구이 도토리묵&양념장 콩나물무침 배추김치		
저녁 식단		백미밥 소고기미역국 돈채피망볶음 꽃빵 오복지 배추김치	추가밥 들깨수제비국 건파래볶음 깻잎지 그린샐러드 배추김치	백미밥 육개장 메추리알조림 명엽채볶음 과일 배추김치	행복한 명절 보내세요 ♡	행복한 명절 보내세요 ♡	행복한 명절 보내세요 ♡
오전 간식		누룽지/나박김치	소고기야채죽/나박김치	참깨죽/나박김치	누룽지/나박김치		
오후 간식		소고기미역국/밥 오복지/김치	들깨수제비국 김치	육개장/밥 과일/김치	콩나물밥&양념장 유부장국/김치		
구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단		잡곡밥 콩나물국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 무생채 배추김치	잡곡밥 유부장국 단호박카레소스 떡갈비조림 그린샐러드 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 코다리무조림 청포묵김무침 숙주나물 배추김치			
저녁 식단		백미밥 근대된장국 닭살데리야끼야채볶음 우영채조림 콩자반 배추김치	백미밥 소고기무국 잡채어묵조림 고구마줄기볶음 궁채절임 배추김치	추가밥 잔치국수 고구마맛탕 다시마채무침 단무지 배추김치			
오전 간식		누룽지/나박김치	들깨죽/나박김치	견과류죽/나박김치			
오후 간식		닭살데리야끼볶음밥 근대된장국/김치	소고기무국/밥 궁채절임/김치	잔치국수 김치			

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