

# 식단표

2026년 09월

큰사랑섬김노인주간보호센터

| 구분       |                                                                 | 화(09.01)                                                          | 수(09.02)                                                        | 목(09.03)                                                        | 금(09.04)                                                         | 토(09.05)                                                                 |
|----------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |                                                                 | 잡곡밥/<br>닭곰탕<br>알곤이찜<br>도토리묵김치 무침<br>제철나물<br>배추김치<br>(724kcal)     | 잡곡밥/<br>소고기무국<br>훈제오리냉채<br>깻잎튀김<br>제철나물<br>배추김치<br>(758kcal)    | 잡곡밥/<br>백육개장<br>돈불야채찜*소스<br>멸치고추조림<br>제철나물<br>배추김치<br>(729kcal) | 잡곡밥<br>된장국<br>민짜버터메란조림<br>김치전<br>오이고추무침<br>배추김치<br>(723kcal)     | 잡곡밥/<br>순살해장국<br>코다리무조림<br>제철나물<br>감자샐러드<br>배추김치<br>(718kcal)            |
| 저녁<br>식단 |                                                                 | 잡곡밥/<br>황태국<br>제육볶음<br>감자조림<br>양배추찜*쌈장<br>배추김치<br>(621kcal)       | 잡곡밥/<br>된장국<br>고등어구이<br>야채계란찜<br>숙주나물<br>배추김치<br>(619kcal)      | 잡곡밥/<br>어묵국<br>연양식불고기<br>수제가지구이<br>제철나물<br>배추김치<br>(639kcal)    | 잡곡밥/<br>김치콩나물국<br>짜장<br>수제육수수맛살전<br>단무지무침<br>배추김치<br>(621kcal)   | 잡곡밥/<br>순두부국<br>닭갈비<br>오징어가스<br>제철나물<br>배추김치<br>(622kcal)                |
| 오전<br>간식 |                                                                 | 빵과자,음료수                                                           | 바나나, 쌀과자                                                        | 마카로니, 주스                                                        |                                                                  |                                                                          |
| 오후<br>간식 |                                                                 | 포도                                                                | 카스테라, 물                                                         | 머핀, 요구르트                                                        |                                                                  |                                                                          |
| 구분       | 월(09.07)                                                        | 화(09.08)                                                          | 수(09.09)                                                        | 목(09.10)                                                        | 금(09.11)                                                         | 토(09.12)                                                                 |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥/<br>부대찌개<br>오징어간장볶음<br>모듬버섯볶음<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(728kcal) | 잡곡밥/<br>소고기무국<br>두부구이그추볶음<br>잡채<br>제철나물<br>배추김치<br>(719kcal)      | 잡곡밥/<br>사골우거지국<br>소불고기<br>감자조림<br>제철나물<br>배추김치<br>(730kcal)     | 잡곡밥/<br>된장국<br>안동찜닭<br>청포묵김무침<br>제철나물<br>배추김치<br>(722kcal)      | 잡곡밥/<br>어묵국<br>훈제오리아채볶음<br>잔멸치마늘쫑볶음<br>제철나물<br>배추김치<br>(738kcal) | 잡곡밥/<br>미역국<br>순대야채볶음<br>생선까스*소스<br>수제물김치(화만들<br>기)<br>배추김치<br>(723kcal) |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>유부국<br>훈제오리아채볶음<br>메추리알간장강정<br>제철나물<br>배추김치<br>(627kcal) | 잡곡밥/<br>미역국<br>돈불고기<br>단호박고로케<br>제철나물<br>배추김치<br>(632kcal)        | 잡곡밥/<br>버섯국<br>카레<br>연근고추장강정<br>제철나물<br>배추김치<br>(613kcal)       | 잡곡밥/<br>순두부국<br>가자미구이<br>베이컨볶음우동<br>제철나물<br>배추김치<br>(639kcal)   | 잡곡밥/<br>백육개장<br>두부계란지짐<br>가지굴소스볶음<br>제철나물<br>배추김치<br>(603kcal)   | 잡곡밥/<br>된장국<br>김치제육<br>제철나물<br>파래자반<br>배추김치<br>(622kcal)                 |
| 구분       | 월(09.14)                                                        | 화(09.15)                                                          | 수(09.16)                                                        | 목(09.17)                                                        | 금(09.18)                                                         | 토(09.19)                                                                 |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥/<br>소고기무국<br>마늘간장치킨<br>어묵야채볶음<br>제철나물<br>배추김치<br>(728kcal)  | 잡곡밥/<br>순살해장국<br>고등어김치조림<br>올방개묵*양념장<br>제철나물<br>배추김치<br>(719kcal) | 잡곡밥/<br>된장국<br>훈제오리아채볶음<br>제철나물<br>단호박샐러드<br>배추김치<br>(730kcal)  | 잡곡밥/<br>닭곰탕<br>오징어고추장볶음<br>김말이간장강정<br>제철나물<br>배추김치<br>(722kcal) | 잡곡밥/<br>황태국<br>소불고기<br>생선까스*소스<br>부추무생채<br>배추김치<br>(738kcal)     | 잡곡밥/<br>미역국<br>제육볶음<br>감자전<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(729kcal)                 |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥/<br>해물계란국<br>돈불고기<br>잡채<br>양배추찜*쌈장<br>배추김치<br>(628kcal)     | 잡곡밥/<br>순두부국<br>버섯크림함박<br>오징어초무침<br>배추된장나물<br>배추김치<br>(609kcal)   | 잡곡밥/<br>백육개장<br>해물잡채완자전<br>들기름에그누들<br>제철나물<br>배추김치<br>(613kcal) | 잡곡밥/<br>콩나물국<br>하이라이스<br>수제오코노미야끼<br>무생채<br>배추김치<br>(645kcal)   | 잡곡밥/<br>감자호박국<br>김치제육<br>제철나물<br>연근들깨무침<br>배추김치<br>(635kcal)     | 잡곡밥/<br>어묵국<br>조기구이<br>도토리묵야채무침<br>배추된장나물<br>배추김치<br>(624kcal)           |

| 구분       | 월(09.21)                                                       | 화(09.22)                                                         | 수(09.23)                                                        | 목(09.24)                                                           | 금(09.25)                                                        | 토(09.26)                                                      |
|----------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 | 잡곡밥/<br>조갯살미역국<br>김치제육<br>군만두<br>숙주나물<br>배추김치<br>(728kcal)     | 잡곡밥<br>사골우거지국<br>닭갈비<br>단호박샐러드<br>묵은지지짐<br>배추김치<br>(719kcal)     | 잡곡밥/<br>된장국<br>고등어무조림<br>베이컨팽이볶음<br>오이부추무침<br>배추김치<br>(730kcal) | 잡곡밥/<br>부대찌개<br>바싹불고기<br>매콤애호박볶음<br>다시마브로콜리숙회<br>배추김치<br>(622kcal) | 잡곡밥/<br>소고기무국<br>낙지간장볶음<br>해물완자전<br>한식잡채<br>배추김치<br>(738kcal)   | 잡곡밥/<br>해물계란국<br>조기구이<br>양배추부추볶음<br>깻순나물<br>배추김치<br>(723kcal) |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥<br>순살해장국<br>조기구이<br>마늘쫄면볶음<br>브로콜리*초장<br>배추김치<br>(610kcal) | 잡곡밥/<br>어묵국<br>카레<br>해물까스*소스<br>단무지무침<br>배추김치<br>(602kcal)       | 잡곡밥/<br>순두부국<br>돈육메란조림<br>오징어부추전<br>파래자반<br>배추김치<br>(619kcal)   | 잡곡밥/<br>황태국<br>훈제오리아채볶음<br>수제표고탕수<br>열무된장무침<br>배추김치<br>(639kcal)   | 잡곡밥/<br>조갯살미역국<br>제육볶음<br>양배추찜*쌈장<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(603kcal) | 잡곡밥/<br>유부국<br>안동찜닭<br>에그누들비빔면<br>병아리콩조림<br>배추김치<br>(607kcal) |
| 구분       | 월(09.28)                                                       | 화(09.29)                                                         | 수(09.30)                                                        |                                                                    |                                                                 |                                                               |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥/<br>닭곰탕<br>소불고기<br>고구마샐러드<br>무생채<br>배추김치<br>(728kcal)      | 잡곡밥/<br>감자호박국<br>훈제오리아채볶음<br>부들어묵볶음<br>숙주나물<br>배추김치<br>(719kcal) | 잡곡밥/<br>조갯살미역국<br>코다리무조림<br>고구마고로케<br>열무나물<br>배추김치<br>(720kcal) |                                                                    |                                                                 |                                                               |
| 저녁<br>식단 | 잡곡밥/<br>버섯국<br>연양식불고기<br>야채계란찜<br>가지나물<br>배추김치<br>(625kcal)    | 잡곡밥/<br>순두부국<br>김치제육<br>도토리묵*양념장<br>연근조림<br>배추김치<br>(617kcal)    | 잡곡밥/<br>육개장<br>안동찜닭<br>브로콜리탕수<br>배추나물<br>배추김치<br>(645kcal)      |                                                                    |                                                                 |                                                               |

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

※ 원산지 표시 : 쌀:국산,김치:국산,돼지고기:국산

※ 주식회사 골든존 제공 식단표