식단표

2026년 09월

고대항곡요양센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		잡곡밥 추어탕 동그랑땡 가지무침 깍두기 (538kcal)	잡곡밥 육개장 두부구이 애호박볶음 배추김치 (472kcal)	잡곡밥 맑은김칫국 쇠고기채소볶음 연근볶음 배추김치 (477kcal)	잡곡밥 근대된장국 가자미구이 시금치나물 배추김치 (495kcal)	닭칼국수 잡곡밥1/3 찐만두&간장 시래기나물 배추겉절이 (601kcal)
오전 간식		어죽	애호박죽	쇠고기채소죽	근대죽	닭죽
오후 간식		채소말이&둥굴레차	당근스틱&우유	절편&보리차	크래커&우유	사과&치즈
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	잡곡밥 들기름미역국 삼치구이 오이무침 배추김치 (456kcal)	잡곡밥 아욱된장국 제육두루치기 고사리나물 배추김치 (535kcal)	버섯영양밥 미소미역국 쇠불고기 곤드레나물 배추김치 (467kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 순살아귀찜 깻잎순나물 깍두기 (550kcal)	잡곡밥 근대된장국 닭볶음탕 궁채나물 배추김치 (476kcal)	잡곡밥 북엇국 날치알달걀찜 취나물무침 배추김치 (505kcal)
오전 간식	들기름미역죽	돈육채소죽	쇠고기죽	김치콩나물죽	닭죽	북어죽
오후 간식	카스테라&우유	수수부꾸미&생강차	찐고구마&우유	무지개떡&우엉차	찐밤&우유	바나나&치즈
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	잡곡밥 김치찌개 쇠고기사태찜 쑥갓나물 배추김치 (492kcal)	잡곡밥 게국지 수육 도라지무침 배추김치 (494kcal)	잡곡밥 들기름미역국 오리훈제채소무침 참나물 배추김치 (516kcal)	잡곡밥 쑥갓국 꽁치무조림 애호박볶음 깍두기 (505kcal)	잡곡밥 순살감자탕 옥수수채소전 콩나물무침 깍두기 (549kcal)	짜장면 잡곡밥1/3 탕수육 짜사이채무침 배추김치 (461kcal)
오전 간식	쇠고기죽	돈육채소죽	훈제오리죽	쑥갓죽	콩나물죽	누룽지죽
오후 간식	꽈베기&우유	멘보샤&녹차	오이스틱&우유	기정떡&국화차	채소믹스칩&우유	방울토마토&치즈
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 해물찜 무나물 배추김치 (468kcal)	잡곡밥 사골파국 쇠불고기 미역줄기볶음 배추김치 (430kcal)	카레라이스 양송이스프 가지튀김 단무지 배추김치 (503kcal)	잡곡밥 맑은김칫국 안동찜닭 숙주나물 배추김치 (492kcal)	잡곡밥 맑은버섯국 돈육갈비찜 고사리나물 배추김치 (480kcal)	잡곡밥 숙주나물국 전어구이 양배추볶음 배추김치 (475kcal)
오전 간식	홍합살죽	사골죽	양송이죽	닭죽	고사리죽	숙주나물죽
오후 간식	깨찰빵&우유	딸기잼샌드위치&둥굴레차	삶은달걀&우유	송편&생강차	찐고구마&우유	배&치즈

구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	잡곡밥 고추장찌개 대하찜 가지무침 배추김치 (427kcal)	잡곡밥 맑은채소국 훈제오리구이 부추양파무침 배추김치 (456kcal)	잡곡밥 아욱된장국 삼치구이 오이무침 배추김치 (455kcal)			
오전 간식	새우살죽	채소죽	아욱된장죽			
오후 간식	채소찐빵&우유	참치까나페&녹차	당근스틱&우유			

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

※ 발행처 : 당진시어린이·사회복지급식관리지원센터

출 처 : 당진시어린이·사회복지급식관리지원센터