

식 단 표

2026년 09월

(주) 동행 제공 식단표

영양사 : 송 유 리

매폐한노인복지센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		혼합잡곡밥/단호박죽 얼갈이된장국 소고기청경채볶음 김치전 열무지집 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 소고기미역국 제육불고기 실곤약야채무침 새송이파프리카볶음 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 들깨감자국 훈제오리양배추볶음 부추양파무침 과일후르츠요거트소스 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 애호박새우젓국 임연수구이 우엉조림 미역줄기볶음 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 시금치된장국 닭가슴살죽순볶음 참치김치볶음 숙주무침 배추김치
저녁 식단		흰밥/흰죽 복어달걀국 돈다짐두부조림 단호박샐러드 양배추오이무침 배추김치	흰밥/흰죽 근대된장국 메추리알곤약장조림 깻잎무침 청경채나물무침 배추김치	흰밥/흰죽 소고기무국 하이라이스 콩나물무침 얼갈이무침 배추김치	흰밥/흰죽 열무시래기들깨탕 소고기버섯불고기 오이생채 알배기된장무침 배추김치	흰밥/흰죽 황태두부국 훈제오리양배추볶음 감자조림 돌미나리무침 배추김치
오전 간식		뉴케어/두유/커피중	뉴케어/두유/커피중	뉴케어/두유/커피중	뉴케어/두유/커피중	뉴케어/두유/커피중
오후 간식		크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	혼합잡곡밥/들깨죽 소고기파육개장 훈제오리볶음 천사채맛살샐러드 부추전 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 시금치된장국 제육볶음 해초샐러드 숙갓나물 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 콩나물국 오징어야채볶음 부추오이무침 매일순된장무침 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 콩비지찌개 카레라이스 양배추샐러드 시금치된장무침 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 어묵국 가자미구이 무말랭이무침 애호박볶음 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 순두부된장국 돈사태새송이장조림 마카로니샐러드 유채나물 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 열무된장국 돈육메추리알장조림 맛김자반 죽순볶음 배추김치	흰밥/흰죽 순두부달걀국 훈제오리아채볶음 감자샐러드 파래김무침 배추김치	흰밥/흰죽 배추공국 닭가슴살야채볶음 단무지채무침 목이버섯볶음 배추김치	흰밥/흰죽 애호박두부된장국 소고기양배추볶음 고사리나물 도시락김 배추김치	흰밥/흰죽 팽이미소장국 돈육건가지볶음 고구마줄기 마늘종고추장무침 배추김치	흰밥/흰죽 버섯된장국 훈제오리브로콜리볶음 브로콜리&초장 감자채볶음 배추김치
오전 간식	뉴케어/두유/커피중	뉴케어/두유/커피중	뉴케어/두유/커피중	뉴케어/두유/커피중	뉴케어/두유/커피중	뉴케어/두유/커피중
오후 간식	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이

구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	혼합잡곡밥/들깨죽 꽃게탕 제육불고기 연근흑임자샐러드 오이초무침 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 근대된장국 소불고기 김치전 부추양파무침 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 어묵국 두부조림 브로콜리볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 소고기육개장 돈다짐육건가지볶음 무생채나물 알배추된장무침 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 버섯된장국 임연수구이 툇무침 청경채겉절이무침 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 두부새우젓국 닭가슴살장조림 실곤약무침 오이양파무침 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 물만두국 메추리알새송이볶음 가지나물 우엉조림 배추김치	흰밥/흰죽 알탕 닭볶음탕 건육이버섯볶음 청경채나물무침 배추김치	흰밥/흰죽 들깨무국 애호박돈민짜볶음 무짬지 느타리아채볶음 배추김치	흰밥/흰죽 배추된장국 훈제오리볶음 도라지나물볶음 오이참깨무침 배추김치	흰밥/흰죽 사골무국 제육버섯불고기 고사리나물 부추양파무침 배추김치	흰밥/흰죽 소고기무국 마파두부 얼무지짐 무나물볶음 배추김치
오전 간식	뉴케어/두유/커피중	뉴케어/두유/커피중	뉴케어/두유/커피중	뉴케어/두유/커피중	뉴케어/두유/커피중	뉴케어/두유/커피중
오후 간식	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	혼합잡곡밥/들깨죽 배추된장국 소고기청경채볶음 애호박나물 브로콜리맛살샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 건홍합두부국 춘천달걀비 우엉조림 오이참깨무침 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 유부된장국 짜장밥 천사채오이샐러드 건새우마늘쫄볶음 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 토란국 임연수구이 잡채 느타리아호박볶음 배추김치		혼합잡곡밥/렌틸콩죽 연두부달걀국 새송이돈사태장조림 무생채무침 얼무우거지들깨볶음 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 새우젓무국 훈제오리아채볶음 도라지초무침 궁채나물 배추김치	흰밥/흰죽 버섯된장국 제육간장불고기 간장깻잎 알배기김무침 배추김치	흰밥/흰죽 근대된장국 소불고기 느타리아채볶음 얼무된장무침 배추김치	흰밥/흰죽 만두국 돈사태메추리알장조림 콩나물양파나물 청경채겉절이무침 배추김치		흰밥/흰죽 복어콩나물국 훈제오리아채볶음 곰피무침 숙주나물무침 배추김치
오전 간식	뉴케어/두유/커피중	뉴케어/두유/커피중	뉴케어/두유/커피중	뉴케어/두유/커피중		뉴케어/두유/커피중
오후 간식	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스		초코파이
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	혼합잡곡밥/들깨죽 건새우미역국 닭볶음탕 김치전 무나물 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 들깨느타리무국 카레라이스 감자샐러드 오이양파무침 배추김치	혼합잡곡밥/들깨죽 계란국 짜장면 오징어젓 콩나물양파무침 배추김치			
저녁 식단	흰밥/흰죽 소고기파육개장 제육불고기 깻잎순나물 부추양파무침 배추김치	흰밥/흰죽 콩나물국 돈육애호박볶음 표고무조림 천사채맛살샐러드 배추김치	흰밥/흰죽 아욱된장국 닭가슴살볶음탕 도시락김 도라지오이초무침 배추김치			
오전 간식	뉴케어/두유/커피중	뉴케어/두유/커피중	뉴케어/두유/커피중			
오후 간식	커스터드	크리스피롤	꿀호떡			

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

