

# 식 단 표

2026년 9월

정평실버복지센터재가장기요양기관

| 구분   | 월        | 화(09.01)                        | 수(09.02)                             | 목(09.03)                            | 금(09.04)                             | 토(09.05)                            |
|------|----------|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 점심식단 |          | 잡곡밥                             | 잡곡밥                                  | 잡곡밥                                 | 잡곡밥                                  | 잡곡밥                                 |
|      |          | 배춧국<br>돼지불고기<br>우영채볶음<br>양배추샐러드 | 북어콩나물국<br>조기구이<br>부추전<br>도라지오이생채     | 육개장<br>코다리무조림<br>다시마조림<br>물김치       | 얼갈이배춧국<br>닭찜<br>견과류연근조림<br>호박버섯볶음    | 오이냉국<br>메란장조림<br>도토리묵무침<br>가지볶음     |
|      |          | 김치                              | 김치                                   | 김치                                  | 김치                                   | 김치                                  |
|      |          |                                 |                                      |                                     |                                      |                                     |
| 저녁식단 |          | 잡곡밥                             | 잡곡밥                                  | 잡곡밥                                 | 잡곡밥                                  | 잡곡밥                                 |
|      |          | 배춧국<br>돈육버섯볶음<br>우영채볶음<br>가지볶음  | 북어콩나물국<br>두부구이/양념장<br>도라지오이생채<br>물김치 | 육개장<br>계란찜<br>어묵김치볶음<br>배추된장무침      | 얼갈이배춧국<br>돈육버섯볶음<br>견과류연근조림<br>깻잎지무침 | 순두부찌개<br>부추산적<br>오이유자청무침<br>가지볶음    |
|      |          | 김치                              | 김치                                   | 김치                                  | 김치                                   | 김치                                  |
|      |          |                                 |                                      |                                     |                                      |                                     |
| 오전간식 |          | 조갯살야채죽/차                        | 땅콩죽/차                                | 북어야채죽/차                             | 야채콩죽/차                               | 땅콩죽/차                               |
| 오후간식 |          | 카스타드                            | 잔치국수                                 | 초코파이                                | 단호박죽                                 | 두유                                  |
| 구분   | 월(09.07) | 화(09.08)                        | 수(09.09)                             | 목(09.10)                            | 금(09.11)                             | 토(09.12)                            |
| 점심식단 |          | 잡곡밥                             | 잡곡밥                                  | 잡곡밥                                 | 잡곡밥                                  | 잡곡밥                                 |
|      |          | 닭개장<br>깻잎전<br>명엽채볶음<br>호박볶음     | 북어계란국<br>잡채<br>멸치야채볶음<br>다시마채무침      | 고디국<br>임연수구이<br>깻잎장아찌<br>버섯볶음       | 감자국<br>두부탕수<br>깨순조림<br>오이도라지생채       | 배추시락국<br>제육볶음<br>병아리콩조림<br>가지볶음     |
|      |          | 김치                              | 김치                                   | 김치                                  | 김치                                   | 김치                                  |
|      |          |                                 |                                      |                                     |                                      |                                     |
| 저녁식단 |          | 잡곡밥                             | 잡곡밥                                  | 잡곡밥                                 | 잡곡밥                                  | 잡곡밥                                 |
|      |          | 닭개장<br>명엽채볶음<br>푼고추된장무침<br>가지볶음 | 북어계란국<br>감자조림<br>김가루파무침<br>오이유자청무침   | 고디국<br>어묵야채볶음<br>콩나물무침<br>오이무침      | 감자국<br>계란찜<br>깨순조림<br>동초겉절이          | 배추시락국<br>돈육두부찌개<br>병아리콩조림<br>다시마채무침 |
|      |          | 김치                              | 김치                                   | 김치                                  | 김치                                   | 김치                                  |
|      |          |                                 |                                      |                                     |                                      |                                     |
| 오전간식 | 북어야채죽/차  | 땅콩죽/차                           | 야채콩죽/차                               | 땅콩죽/차                               | 조갯살야채죽/차                             | 호두아몬드죽/차                            |
| 오후간식 | 찐감자      | 두유                              | 구운계란                                 | 단호박찜                                | 잔치국수                                 | 두유                                  |
| 구분   | 월(09.14) | 화(09.15)                        | 수(09.16)                             | 목(09.17)                            | 금(09.18)                             | 토(09.19)                            |
| 점심식단 |          | 잡곡밥                             | 잡곡밥                                  | 잡곡밥                                 | 잡곡밥                                  | 잡곡밥                                 |
|      |          | 육개장<br>삼치무조림<br>우영조림<br>동초오이무침  | 버섯들깨탕<br>오징어초무침<br>애호박전<br>숙주나물무침    | 북어콩나물국<br>마파두부<br>마늘쫄면치볶음<br>양배추샐러드 | 얼갈이배춧국<br>수육/쌈장<br>두부김치찌개<br>양파초절임   | 소고기미역국<br>조기구이<br>명엽채볶음<br>시금치무침    |
|      |          | 김치                              | 김치                                   | 김치                                  | 김치                                   | 김치                                  |
|      |          |                                 |                                      |                                     |                                      |                                     |
| 저녁식단 |          | 잡곡밥                             | 잡곡밥                                  | 잡곡밥                                 | 잡곡밥                                  | 잡곡밥                                 |
|      |          | 육개장<br>어묵야채볶음<br>우영조림<br>콩나물무침  | 버섯들깨탕<br>감자조림<br>햄양배추볶음<br>오이유자청무침   | 북어콩나물국<br>계란찜<br>마늘쫄면치볶음<br>순두부/양념장 | 얼갈이배춧국<br>돈육버섯볶음<br>어묵야채볶음<br>다시마채무침 | 소고기미역국<br>버섯들깨지짐<br>명엽채볶음<br>오이무침   |
|      |          | 김치                              | 김치                                   | 김치                                  | 김치                                   | 김치                                  |
|      |          |                                 |                                      |                                     |                                      |                                     |
| 오전간식 | 야채콩죽/차   | 홍합살야채죽/차                        | 연근야채죽/차                              | 땅콩죽/차                               | 북어야채죽/차                              | 버섯야채죽/차                             |
| 오후간식 | 묵사발      | 초코파이                            | 두유                                   | 잔치국수                                | 주스                                   | 두유                                  |

| 구분   | 월(09.21)                         | 화(09.22)                            | 수(09.23)                            | 목(09.24)                       | 금(09.25) | 토(09.26)                       |
|------|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|----------|--------------------------------|
| 점심식단 | 잡곡밥                              | 잡곡밥                                 | 잡곡밥                                 | 잡곡밥                            | 추석연휴     | 잡곡밥                            |
|      | 배춧국<br>닭찜<br>우엉멸치조림<br>다시마채무침    | 고디국<br>임연수구이<br>가지볶음<br>풋고추된장무침     | 소고기미역국<br>주꾸미볶음<br>깻잎전<br>오이무침      | 육개장<br>잡채<br>멸치야채볶음<br>단배추된장무침 |          | 탕국<br>고등어무조림<br>병아리콩조림<br>오이무침 |
|      | 김치                               | 김치                                  | 김치                                  | 김치                             |          | 김치                             |
|      |                                  |                                     |                                     |                                |          |                                |
| 저녁식단 | 잡곡밥                              | 잡곡밥                                 | 잡곡밥                                 | 잡곡밥                            | 추석연휴     | 잡곡밥                            |
|      | 배춧국<br>깻잎전<br>우엉멸치조림<br>호박볶음     | 고디국<br>호박버섯볶음<br>순두부/양념장<br>오이유자청무침 | 소고기미역국<br>명엽채볶음<br>깻잎지무침<br>양배추찜/쌈장 | 육개장<br>잡채<br>부추산적조림<br>풋고추된장무침 |          | 탕국<br>감자조림<br>병아리콩조림<br>애호박볶음  |
|      | 김치                               | 김치                                  | 김치                                  | 김치                             |          | 김치                             |
|      |                                  |                                     |                                     |                                |          |                                |
| 오전간식 | 땅콩죽/차                            | 호두아몬드죽/차                            | 버섯야채죽/차                             | 땅콩죽/차                          |          | 야채콩죽/차                         |
| 오후간식 | 구운계란                             | 잔치국수                                | 두유                                  | 카스타드                           |          | 두유                             |
| 구분   | 월(09.28)                         | 화(09.29)                            | 수(09.30)                            |                                |          |                                |
| 점심식단 | 잡곡밥                              | 잡곡밥                                 | 잡곡밥                                 |                                |          |                                |
|      | 김치순두부국<br>제육볶음<br>가지볶음<br>다시마채무침 | 조갯살미역국<br>임연수구이<br>계란찜<br>배추된장무침    | 닭개장<br>마늘쫄면치볶음<br>감자샐러드<br>미역줄기볶음   |                                |          |                                |
|      | 김치                               | 김치                                  | 김치                                  |                                |          |                                |
|      |                                  |                                     |                                     |                                |          |                                |
| 저녁식단 | 잡곡밥                              | 잡곡밥                                 | 잡곡밥                                 |                                |          |                                |
|      | 김치순두부국<br>버섯볶음<br>가지볶음<br>김가루파무침 | 조갯살미역국<br>두부조림<br>명엽채볶음<br>숙주맛살무침   | 닭개장<br>멸치야채볶음<br>순두부/양념장<br>감자샐러드   |                                |          |                                |
|      | 김치                               | 김치                                  | 김치                                  |                                |          |                                |
|      |                                  |                                     |                                     |                                |          |                                |
| 오전간식 | 야채죽/차                            | 홍합살야채죽/차                            | 야채콩죽/차                              |                                |          |                                |
| 오후간식 | 초코파이                             | 두유                                  | 구운계란                                |                                |          |                                |

\* 위 메뉴는 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.



**정명실버복지센터**