

월간 식단표

2026년 09월

업체명: 주식회사 골든존

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단			잡곡밥/흰죽 감자호박국 동그랑땡조림 시래기지짐 목이버섯장아찌 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 돈채야채볶음 고사리나물 비트무피클 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 마파두부 연근채소조림 도시락김 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 미역국 잡채어묵볶음 토란대나물 오징어젓무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 비엔나케찹볶음 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치 (585kcal)
점심 식단			잡곡밥/죽 닭곰탕 알곤이찜 도토리묵김치무 침 제철나물 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/죽 소고기무국 훈제오리냉채 깻잎튀김 제철나물 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/죽 백육개장 돈불야채찜*소스 멸치고추조림 제철나물 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/죽 된장국 민짜버터메란조 림 김치전 오이고추무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/죽 순살해장국 코다리무조림 제철나물 감자샐러드 배추김치 (585kcal)
저녁 식단			잡곡밥/죽 황태국 제육볶음 감자조림 양배추찜*쌈장 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/죽 된장국 고등어구이 야채계란찜 숙주나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/죽 어묵국 연양식불고기 수제가지구이 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/죽 김치콩나물국 짜장 수제옥수수맛살 전 단무지무침 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/죽 순두부국 닭갈비 오징어까스 제철나물 배추김치 (622kcal)
오전 간식			떠먹는요쿠르트	녹차라떼	마시는요쿠르트	바나나라떼	떠먹는요쿠르트
오후 간식			배	치즈케익 오렌지주스	밥풀과자 사과주스	마들렌 식혜	사과
기능 식이			처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공
당뇨 식			요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공
경관 식			계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공
저염 식			요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공

구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 떡갈비데리야끼 시래기지짐 짬지무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 동그랑땡조림 고사리나물 조개젓무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 참치무조림 제철나물 목이버섯장아찌 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 스크램블에그 토란대나물 도시락김 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 어묵아채볶음 미역줄기볶음 간장깻잎지 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 감자호박국 돈채아채볶음 시래기지짐 오징어젓게살무 침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 메추리알조림 고사리나물 블루베리무피클 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥/죽 해물계란국 제육볶음 호박아채볶음 제철나물(겉절이) 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/죽 부대찌개 오징어간장볶음 모듬버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/죽 소고기무국 두부구이고추볶 음 잡채 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/죽 사골우거지국 소불고기 감자조림 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/죽 된장국 안동찜닭 청포묵김무침 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/죽 어묵국 훈제오리아채볶 음 잔멸치마늘쫑볶 음 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/죽 미역국 순대아채볶음 생선까스*소스 수제물김치(화만 들기) 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥/죽 된장국 깻잎주먹완자 실곤약아채무침 병아리콩조림 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/죽 유부국 훈제오리아채볶 음 메추리알간장강 정 제철나물 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/죽 미역국 돈불고기 단호박고로케 제철나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/죽 버섯국 카레 연근고추장강정 제철나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/죽 순두부국 가자미구이 베이컨볶음우동 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/죽 백육개장 두부계란지짐 가지굴소스볶음 제철나물 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/죽 된장국 김치제육 제철나물 파래자반 배추김치 (622kcal)
오전 간식	고구마라떼	마시는요쿠르트	오곡라떼	떠먹는요쿠르트	단호박라떼	마시는요쿠르트	녹차라떼
오후 간식	옥수수술빵 두유	증편 배즙스	단팥호빵 당근즙스	굴	기정떡 둥굴레차	호두과자 수정과	참쌀유과 포도즙스
기능 식이	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공
당뇨 식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공
경관 식	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공
저염 식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 미트볼케찹볶음 연근채소조림 먹지무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 맛살야채볶음 토란대나물 도시락김 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 돈육무조림 미역줄기볶음 조개젓무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 미역국 햄양배추볶음 시래기지짐 양념깻잎지 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 동그랑땡조림 고사리나물 파래자반 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 머스타드치킨너 겻 제철나물 짬지무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 마파두부 토란대나물 목이버섯장아찌 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥/죽 황태국 제육볶음 오징어부추전 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/죽 소고기무국 마늘간장치킨 어묵야채볶음 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/죽 순살해장국 고등어김치조림 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/죽 된장국 훈제오리아채볶 음 제철나물 단호박샐러드 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/죽 닭곰탕 오징어고추장볶 음 김말이간장강정 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/죽 황태국 소불고기 생선가스*소스 부추무생채 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/죽 미역국 제육볶음 감자전 콩나물무침 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥/죽 김치콩나물국 순살짜장찜닭 제철나물 다시마브로콜리 숙회 배추김치 (618kcal)	잡곡밥/죽 해물계란국 돈불고기 잡채 양배추찜*쌈장 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/죽 순두부국 버섯크림함박 오징어초무침 배추된장나물 배추김치 (609kcal)	잡곡밥/죽 백육개장 해물잡채완자전 들기름에그누들 제철나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/죽 콩나물국 하이라이스 수제오코노미야 끼 무생채 배추김치 (645kcal)	잡곡밥/죽 감자호박국 김치제육 제철나물 연근들깨무침 배추김치 (635kcal)	잡곡밥/죽 어묵국 조기구이 도토리묵야채무 침 배추된장나물 배추김치 (624kcal)
오전 간식	떠먹는요구르트	바나나라떼	마시는요구르트	오곡라떼	떠먹는요구르트	단호박라떼	마시는요구르트
오후 간식	바나나	치즈케익 보리차	밥풀과자 오렌지쥬스	마들렌 사과쥬스	배	카스텔라 식혜	옥수수술빵 두유
기능 식이	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공
당뇨 식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공
경관 식	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공
저염 식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공

구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥/죽 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/죽 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/죽 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/죽 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/죽 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/죽 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/죽 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥/죽 배추김치 (597kcal)	잡곡밥/죽 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/죽 배추김치 (602kcal)	잡곡밥/죽 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/죽 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/죽 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/죽 배추김치 (607kcal)
오전 간식	녹차라떼	떠먹는요쿠르트	바나나라떼	마시는요쿠르트	고구마라떼	떠먹는요쿠르트	오곡라떼
오후 간식	증편 배주스	단팥호빵 당근주스	사과	기정떡 둥굴레차	호두과자 수정과	참쌀유과 포도주스	바나나
기능 식이	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공
당뇨 식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공
경관 식	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공
저염 식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공
구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단	잡곡밥/흰죽 배추김치	잡곡밥/흰죽 배추김치	잡곡밥/흰죽 배추김치	잡곡밥/흰죽 배추김치			
점심 식단	잡곡밥/죽 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/죽 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/죽 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/죽 배추김치 (630kcal)			
저녁 식단	잡곡밥/죽 배추김치 (602kcal)	잡곡밥/죽 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/죽 배추김치 (617kcal)	잡곡밥/죽 배추김치 (마시는요쿠르트 kcal)			
오전 간식	마시는요쿠르트	단호박라떼	떠먹는요쿠르트	기정떡			
오후 간식	호두과자 보리차	참쌀유과 오렌지주스	배	둥굴레차			
기능 식이	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공	처방에 따라 제공			
당뇨 식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공			
경관 식	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공	계약기관 별도 제공			
저염 식	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공	요청시 제공			

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

※ 원산지 표시 : 《 원산지 표시 》

밥·죽·누룽지(쌀: 국산), 배추김치(배추, 고춧가루: 중국산), 두부·순두부·콩비지·콩국(대두: 외국산)

돼지: 국산, 소: 뉴질랜드산, 닭: 국산, 닭정육(닭: 브라질산), 훈제오리: 중국산, 치킨가라아게: 중국산

고등어(조림): 국산, 고등어(구이): 노르웨이산, 코다리: 러시아산, 참조기: 중국산, 오징어: 중국산, 낙지: 인도네시아산,

주꾸미: 베트남산, 아귀: 중국산

생선까스: 중국산, 참치캔(가다랑어: 원양산), 런천미트: 덴마크산, 치킨너겟(닭: 국산), 깻잎주먹완자(돼지: 국산),

오븐구이떡갈비(닭, 돼지: 국산)

미트볼(닭, 돼지: 국산), 스모크햄(닭, 돼지: 국산), 비엔나(닭, 돼지: 국산), 너비아니(닭, 돼지: 국산), 떡갈비(돼지: 국산)

순대(돼지: 국산), 연양식불고기(돼지: 국산), 수라간너비아니(돼지, 닭: 국산), 물만두(돼지: 국산), 함박스테이크(돼지, 닭:

국산), 베이컨(돈육: 외국산)

※ * 본 식단은 65세 이상 어르신의 영양 요구량을 고려하여 구성하였습니다.

* 1일 평균 제공 열량: 약 1,800~2,100kcal

* 1일 평균 단백질 제공량: 약 60g 내외

* 개인의 건강 상태 및 식이 형태(일반식, 죽식, 연식, 다진식 등)에 따라 제공 형태가 달라질 수 있습니다.

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴 및 원산지는 변경될 수 있습니다.