

식단표

2026년 09월

온맘재가노인복지센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일													
		1		2		3		4		5													
		아침(465kcal) 점심(567kcal)		아침(523kcal) 점심(663kcal)		아침(483kcal) 점심(554kcal)		아침(621kcal) 점심(658kcal)		아침(646kcal) 점심(551kcal)													
		잡곡밥 북어무채국 두부양념조림 오복지무침 김자반 포기김치		흰쌀밥 순살감자탕 해물파전 도토리묵무침 치커리유자무침 포기김치		흰쌀밥 순두부백탕 부대찌개 갈치구이 연근조림 얼갈이나물 포기김치		잡곡밥 시금치된장국 돼지갈비찜 오이지무침 망고샐러드 포기김치		콩밥 물만두국 두부구이 미역줄기볶음 숙갓두부무침 포기김치		잡곡밥 우렁된장찌개 훈제야채볶음 감자조림 우나물 포기김치		잡곡밥 얼갈이된장국 닭살데리야끼조림 파리고추멸치볶음 오이양파무침 포기김치		보리밥 감자수제비국 산치조림 돈민찌가지볶음 시금치나물 포기김치							
		저녁(566kcal) 간식		저녁(792kcal) 간식		저녁(610kcal) 간식		저녁(455kcal) 간식		저녁(568kcal) 간식													
		잡곡밥 김치국 미트볼조림 소고기오이볶음 해초샐러드 포기김치		뉴케어 저당두유		보리밥 근대된장국 깻잎고기전 견과류멸치볶음 상추겉절이 포기김치		두유 사과		잡곡밥 소고기무국 치킨까스*소스 고춧잎무침 감자채볶음 포기김치		울무차 햇바		흰쌀밥 호박새우전국 돈육매추리알조림 꼬시래기무침 비트무피클 포기김치		뉴케어 호빵		흰쌀밥 오징어무국 제육볶음 마카로니샐러드 청경채나물 포기김치		두유 찐옥수수			
7		8		9		10		11		12													
아침(496kcal) 점심(529kcal)		아침(456kcal) 점심(507kcal)		아침(563kcal) 점심(607kcal)		아침(509kcal) 점심(434kcal)		아침(531kcal) 점심(640kcal)		아침(538kcal) 점심(561kcal)													
흰쌀밥 김치콩나물국 참치두부조림 콘샐러드 얼갈이나물 포기김치		잡곡밥 호박된장국 닭갈비 도토리묵*양념장 오이무침 포기김치		잡곡밥 조갯살부추국 소고기배추볶음 김자반 가지나물 포기김치		콩밥 김치수제비국 돈육간장불고기 버섯전채 시금치나물 포기김치		잡곡밥 육개장 두부구이*양념장 환어묵감자조림 마카로니샐러드 포기김치		흰쌀밥 버섯들깨탕 돈육맛살볶음 열무나물 망고샐러드 포기김치		보리밥 황태국 감자무조림 청포묵김무침 배추된장무침 포기김치		잡곡밥 소고기사브국 광치김치조림 고구마샐러드 궁채절임 포기김치		콩나물밥 열무된장국 훈제오리통마늘볶음 브로콜리맛살볶음 상추겉절이 포기김치		콩밥 무채들깨국 베이컨야채볶음 연근조림 만다린샐러드 포기김치		흰쌀밥 돈육고추장찌개 어묵햄볶음 연두부*양념장 숙갓나물 포기김치			
저녁(498kcal) 간식		저녁(548kcal) 간식		저녁(694kcal) 간식		저녁(574kcal) 간식		저녁(638kcal) 간식		저녁(605kcal) 간식													
흰쌀밥 사골곰탕 코다리조림 느타리볶음 숙갓두부무침 포기김치		뉴케어 야채고로케		흰쌀밥 어묵국 너비아나구이 명엽채볶음 상추겉잎무침 포기김치		두유 핫도그		흰쌀밥 청국장 임연수구이 감자샐러드 부추겉절이 포기김치		울무차 감귤		잡곡밥 닭살무국 떡갈비조림 미역줄기볶음 해파리냉채 포기김치		뉴케어 참쌀선과		흰쌀밥 물만두국 가지미조림 고사리나물 치커리유자무침 포기김치		두유 왕만두		잡곡밥 두부국 제육볶음 맛살유부냉채 양념깻잎 포기김치		울무차 바람떡	
14		15		16		17		18		19													
아침(544kcal) 점심(502kcal)		아침(548kcal) 점심(606kcal)		아침(586kcal) 점심(651kcal)		아침(500kcal) 점심(614kcal)		아침(439kcal) 점심(561kcal)		아침(447kcal) 점심(756kcal)													
잡곡밥 개살탕 닭갈비조림 오이탕탕이 사과양배추샐러드 포기김치		흰쌀밥 비지락무국 쭈꾸미돈육불고기 깻잎나물 깻잎나물 포기김치		보리밥 콩비지찌개 돈까스 고구마줄기나물 감자샐러드 포기김치		잡곡밥 물만두국 감자조림 잔채어묵조림 열갈이나물 포기김치		흰쌀밥 꽃게탕 미트볼조림 새송이볶음 양념깻잎 포기김치		콩밥 들깨미역국 훈제오리야채볶음 호박볶음 마카로니샐러드 포기김치		보리밥 시래기된장국 돈민찌가지볶음 맛살미역줄기볶음 열무나물 포기김치		흰쌀밥 콩나물 아욱된장국 가지미조림 청경채나물 포기김치		잡곡밥 순두부찌개 소고기숙주볶음 단호박샐러드 쪽파김무침 포기김치		잡곡밥 호박새우전국 돈육간장불고기 청경채나물 망고샐러드 포기김치		콩밥 계란파국 짜장소스 새우튀김*칠리소스 단무지무침 포기김치			
저녁(451kcal) 간식		저녁(487kcal) 간식		저녁(513kcal) 간식		저녁(666kcal) 간식		저녁(540kcal) 간식		저녁(619kcal) 간식													
보리밥 냉이된장국 고기완자전 가지나물 해초무침 포기김치		뉴케어 찐감자		흰쌀밥 맑은김치국 돈육장조림 실곤약야채무침 시금치나물 포기김치		두유 핫도그		잡곡밥 황태국 닭갈비 고구마순두께볶음 간장양파절임 포기김치		울무차 찐고구마		흰쌀밥 크림스프 치킨까스*소스 어묵볶음 오이생채 포기김치		뉴케어 단팥빵		흰쌀밥 감자수제비국 임연수조림 연두부*양념장 김자반 포기김치		두유 잼샌드위치,바나나우유		흰쌀밥 순살감자탕 해물파전 치커리유자청무침 취나물볶음 포기김치		울무차 꿀호떡	

21		22		23		24 추석		25 추석		26 추석	
아침(532kcal)	점심(555kcal)	아침(622kcal)	점심(563kcal)	아침(440kcal)	점심(661kcal)	아침(548kcal)	점심(600kcal)	아침	점심	아침(446kcal)	점심(545kcal)
잡곡밥 다시마무국 닭살브로콜리볶음 단호박샐러드 명이나물 포기김치	콩밥 순대국 떡갈비구이 표고볶음 참나물무침 포기김치	콩밥 누룽지탕 고추잡채 양배추케요네즈샐러드 콩나물무침 포기김치	흰쌀밥 돈육김치찌개 소세지 마늘종멸치볶음 얼무나물 포기김치	잡곡밥 콩가루배추국 갈치조림 연두부*양념장 꽃나물무침 포기김치	흰쌀밥 복어국 돈까스*소스 고구마조림 양상추샐러드 포기김치	흰쌀밥 배추된장국 닭살데리야끼조림 건새우마늘쫄볶음 열대과일샐러드 포기김치	잡곡밥 고추장찌개 돈육장조림 고구마순볶음 무짜지채무침 포기김치			잡곡밥 호박된장국 계란찜 숙갓나물 꼬시래기무침 포기김치	흰쌀밥 갈비탕 백순대볶음 느타리초무침 오복지무침 포기김치
저녁(613kcal)	간식	저녁(489kcal)	간식	저녁(606kcal)	간식	저녁(494kcal)	간식	저녁	간식	저녁(614kcal)	간식
흰쌀밥 얼무된장국 편육냉채 연근조림 오이무침 포기김치	뉴케어 안홍편빵	잡곡밥 바지락무국 오리불고기 청경채볶음 마늘장아찌 포기김치	두유 마카렛,생강차	보리밥 콩비지찌개 해물파전 골뱅이소면무침 고시리나물 포기김치	올무차 찐감자	잡곡밥 홍합살무국 쭈꾸미돈육불고기 올방개묵*양념장 상추겉절이 포기김치	뉴케어 송편,식혜			콩밥 아욱된장국 임연수조림 한식잡채 콘샐러드 포기김치	두유 오피레(블루베리)
28		29		30							
아침(586kcal)	점심(539kcal)	아침(520kcal)	점심(734kcal)	아침(475kcal)	점심(708kcal)						
잡곡밥 부추계란국 함박스테이크 새송이볶음 만다린샐러드 포기김치	흰쌀밥 건새우미역국 제육볶음 감자채볶음 배추된장나물 포기김치	콩밥 호박새우젓국 우민짜샐러리볶음 고구마샐러드 마나리나물 포기김치	흰쌀밥 장터국밥 팽이전*양념장 견과류멸치볶음 오복지 포기김치	흰쌀밥 육개장 새우살야채볶음 콘샐러드 숙갓두부무침 포기김치	콩밥 소고기쌀국수 춘권튀김 떡갈비조림 숙갓겉절이 포기김치						
저녁(527kcal)	간식	저녁(646kcal)	간식	저녁(522kcal)	간식						
잡곡밥 게살탕 두부조림 김지반 부추겉절이 포기김치	올무차 연양갱	잡곡밥 청경채숙주국 닭갈비 콩조림 시금치나물 포기김치	뉴케어 삶은고구마	보리밥 아욱된장국 소불고기 명엽채볶음 도라지초무침 포기김치	두유 핫도그						

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

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표