

소망노인주간보호센터 2026년 9월 식단표(간식표)

			1(화) - 요거트	2(수) - 약과	3(목) - 요구르트	4(금) - 과일	5(토) - 호두과자
점심			잡곡밥 소고기미역국 코다리찜 돈채파프리카잡채 오이부추겉절이 배추(백)김치	잡곡밥 잔치국수 미니돈까스/소스 마카로니콘샬레드 시금치나물 배추(백)김치	잡곡밥 공치추어탕 총알새송이햄볶음 아삭이고추오이무침 근대나물 배추(백)김치	잡곡밥 홍합살미역국 고등어카레구이 양상추치커리유자청무침 시래기된장나물 배추(백)김치	잡곡밥 알배기콩가루국 사각어묵야채볶음 브로콜리/초장 도토리묵상추무침 배추(백)김치
저녁			잡곡밥 돈육청국장찌개 야채달걀말이 우무묵오이무침 얼무나물 배추(백)김치	잡곡밥 들깨열무된장국 굴소스가지볶음 두부조림 토란대나물 배추(백)김치	잡곡밥 맑은어묵국 고추장감자조림 호박버섯볶음 동그랑땡전 배추(백)김치	잡곡밥 김치비지찌개 돈민짜마파두부 콩나물들깨찜 오이나물 배추(백)김치	
	6(일)	7(월) - 과일	8(화) - 요구르트	9(수) - 과일	10(목) - 찰보리빵	11(금) - 과일	12(토) - 요거트
점심	잡곡밥 건새우아욱국 야채계란찜 숙갓두부무침 버섯모듬초회 배추(백)김치	잡곡밥 사골파국(소면) 감자고로케/케첩 순두부야채찜 근대나물 배추(백)김치	잡곡밥 달걀파국 제육볶음 양배추찜/쌈장 숙주맛살무침 배추(백)김치	잡곡밥 짜장소스 돈육가지볶음 불어묵파프리카볶음 단무지부추무침 배추(백)김치	잡곡밥 소고기미역국 생선까스/타르소스 팽이맛살볶음 베이컨토마토스파게티 배추(백)김치	잡곡밥 달걀삼계죽 도토리묵상추무침 옥수수전 청경채나물 배추(백)김치	잡곡밥 소고기토란탕 공치김치조림 브로콜리맛살무침 콩나물들깨찜 배추(백)김치
저녁		잡곡밥 김치콩비지찌개 동그랑땡 알감자고추장볶음 호박나물 배추(백)김치	잡곡밥 미역장국 코다리무조림 어묵콩나물무침 시금치나물 배추(백)김치	잡곡밥 청국장찌개 마늘쫄새송이볶음 해물완자전 양상추치커리유자청무침 배추(백)김치	잡곡밥 김치어묵탕 우채표고볶음 야채계란말이 배추나물 배추(백)김	잡곡밥 계란만둣국 돈민짜카레라이스 애호박느타리볶음 가지나물 배추(백)김치	
	13(일)	14(월) - 과일	15(화) - 찐옥수수	16(수) - 과일	17(목) - 두유	18(금) - 과일	19(토) - 식혜
점심	잡곡밥 팽이버섯유부국 고등어무조림 고시래기무채무침 콩나물어묵무침 배추(백)김치	잡곡밥 소고기장터국 마파두부 부추야채전 오이나물 배추(백)김치	잡곡밥 미소된장국 양념장(고추장/간장) 방울토마토양상추샐러드 얼무들깨나물 배추(백)김치	잡곡밥 순두부김치국 카레가자미구이 우영채조림 마카로니콘샬레드 배추(백)김치	잡곡밥 홍합살미역국 버섯소불고기 어묵콩나물무침 호박나물 배추(백)김치	잡곡밥 감자수제비국 베이컨호박볶음 동그랑땡전 고사리나물 배추(백)김치	잡곡밥 돈육청국장찌개 비엔나양파게찜조림 우민짜표고버섯볶음 오이나물 배추(백)김치
저녁		잡곡밥 시금치바지락살원장국 삼겹김치두루치기 양배추쌈/쌈장 숙주맛살무침 배추(백)김치	잡곡밥 어묵숙갓탕 느타리햄볶음 근약모듬장조림 고사리나물 배추(백)김치	잡곡밥 김치콩나물국 돈채파프리카볶음 도토리묵오이무침 청경채나물 배추(백)김치	잡곡밥 순댓국 단호박돈육조림 옛날소시지전 무청시래기지짐 배추(백)김치	잡곡밥 파송송계란국 파인함박스테이크/소스 총알새송이볶음 양상추치커리샐러드 배추(백)김치	
	20(일)	21(월) - 과일	22(화) - 요거트	23(수) - 과일	24(목) - 약과	25(금)	26(토) - 요구르트
점심	잡곡밥 콩가루배춧국 간장돼지불고기 상추/쌈장 콩나물단무지무침 배추(백)김치	잡곡밥 부대찌개 고사리고등어무조림 두부탕수육 근대나물 배추(백)김치	잡곡밥 소고기무국 고구마돈까스/소스 마카로니콘샬레드 시금치나물 배추(백)김치	잡곡밥 파송송계란국 짜장덮밥 단무지 사과양상추샐러드 배추(백)김치	잡곡밥 버섯들깨탕 오삼불고기 리코타샐러드 얼가리나물 배추(백)김치	추석휴원	잡곡밥 소고기미역국 통두부구이/들기름 김치볶음 검은깨울방개무침 배추(백)김치
저녁		잡곡밥 콩나물맑은국 오징어야채볶음 우무묵오이무침 순두부달걀찜 배추(백)김	잡곡밥 새우완탕 우민짜가지볶음 야채달걀말이 맛살숙주나물 배추(백)김치	잡곡밥 맑은어묵국 생선까스/타르소스 돈육잡채 청경채겉절이 배추(백)김치			
	27(일)	28(월) - 과일	29(화) - 사과주스	30(수) - 과일			
점심	잡곡밥 들깨열무된장국 소불고기청경채볶음 브로콜리/초장 깻잎나물 배추(백)김치	잡곡밥 소고기미역국(반영) 야채감자고로케/케첩 순두부야채계란찜 근대나물 배추(백)김치	잡곡밥 달걀파국 닭조랭이떡볶이 양배추찜/쌈장 숙주맛살무침 배추(백)김치	잡곡밥 잔치국수 생선까스/타르소스 단무지부추무침 비타민청경채겉절이 배추(백)김치			
저녁		잡곡밥 김치콩비지찌개 순대/소금 매추리알곤약장조림 호박나물 배추(백)김치	잡곡밥 미역장국 고등어김치조림 어묵콩나물무침 시금치나물 배추(백)김치	잡곡밥 순두부맑은국 폭찹스테이크 진미채무침 근대나물 배추(백)김치			