

식단표

2026년 09월

사)제주예심 소망노인복지센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		잡곡밥 미역냉국 돈육김치볶음 연근조림 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯된장국 순대볶음 두부조림 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 콩나물맑은국 오리불고기 감자조림 우무묵무침 배추김치	잡곡밥 늪은호박된장국 삼치구이 야채계란찜 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 들깨수제비국 닭갈비(대체:연두부) 콩자반 오이무침 배추김치
오전 간식		흑임자죽	흰죽	옥수수죽	새우살죽	누룽지죽
오후 간식		김가루주먹밥, 현미 차	단호박찜, 보리차	찜빵, 식혜	밤만쥬, 두유	말랑오꼬시, 옥수수 차
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	잡곡밥 계란파국 코다리조림 가지볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부맑은국 훈제오리볶음 늪은호박전 미역초무침 배추김치	잡곡밥 부추된장국 돈육카레소스 고로케&케찹 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥 배추된장국 소고기당면볶음 어묵볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 사골만둣국 닭볶음탕(대체:계란 후라이) 무나물볶음 실곤약무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 제육볶음 느타리버섯볶음 양배추찜&쌈장 배추김치
오전 간식	두유죽	양송이스프	홍합살죽(대체:흰죽)	흰죽	게살죽	땅콩죽
오후 간식	찜감자, 루이보스차	카스타드, 요구르트	잼드워치, 메밀차	멸치국수	마들렌, 두유	크리스피롤, 보리차
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	잡곡밥 무채된장국 오징어볶음 병아리콩조림 오이무침 배추김치	잡곡밥 배추콩국 소고기메추리알조림 도토리묵김가루무침 양배추나물 배추김치	잡곡밥 유부국 동그랑땡전 감자조림 청경채무침 배추김치	잡곡밥 콩나물된장국 돈육간장불고기 브로콜리맛살볶음 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥 호박된장국 마파두부 멸치볶음 부추무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 치킨너겟&강정소스 (대체:두부찜) 곤약무조림 숙주무침 배추김치
오전 간식	참깨죽	타락죽	늪은호박죽	두부죽	흰죽	감자죽
오후 간식	단호박찜, 식혜	츄러스, 우영차	오프, 두유	김치전, 옥수수차	밤양갱, 현미차	마가렛트, 떠먹는요 거트
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	잡곡밥 얼갈이된장국 돼지고기야채볶음 명엽채조림 상추&쌈장 배추김치	잡곡밥 떡국 가자미구이 감자채볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯된장국 돈까스&소스 툇두부무침 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 미역된장국 소불고기 잡채 무나물 배추김치	추 석	잡곡밥 어묵국 오리불고기 새송이버섯볶음 배추무침 배추김치
오전 간식	녹두죽	크림스프	누룽지죽	홍합살죽(대체:흰죽)		흑임자죽
오후 간식	찜감자, 보리차	찜빵, 메밀차	카스타드, 요구르트	유과, 식혜		오곡쿠키, 루이보스 차

구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	잡곡밥 들깨무채국 찜닭(대체:계란후라이) 건새우마늘쫄볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥 숙주된장국 고등어조림 스크램블에그 고사리나물 배추김치	잡곡밥 부추장국 돈육자장소스 가지탕수 단무지무침 배추김치			
오전 간식	소고기죽	흰죽	콩가루죽			
오후 간식	후레시베리,옥수수차	사골라면	오곡쿠키,마시는요거트			

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

※ ▶ 잡곡밥은 백미밥으로 변경 가능합니다. / 배추김치는 김치류로 변경가능합니다.

▶ 상기 식단은 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.