

2026년 9월 표준식 식단

시설명:어르신노인요양시설

구분			1[화]	2[수]	3[목]	4[금]	5[토]
아침		카카오톡 채널에서 9월 식단표와 조리법을 확인할 수 있어요. 	백미밥 감자국⑤⑥ 비엔나채소볶음 ⑤⑥⑩⑫ 건새우마늘중조림 ⑤⑥⑨ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 다시마무침국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑫ 미니새송이버섯조림 ⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개⑤ 쇠불고기⑤⑥⑫ 어묵간장조림⑤⑥ 브로콜리깨무침 배추김치⑨	백미밥 송송 채소달걀찜① 진미채볶음⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오전간식			두유⑤	오렌지	호상발효유②	율무차	검은콩두유⑤
점심			백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 팽이버섯파프리카볶음 ⑤ 오이숙장아찌⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥½ 잔치국수⑤⑥⑨ 해물파전⑤⑥⑨⑫ 아삭이고추된장무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 코다리강정⑤⑥ 감자채볶음⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 호박된장국⑤⑥ 돼지고기양념구이 ⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑫ 설산적구이⑤⑥⑫⑫ 시금치무침⑤⑥ 양파장아찌⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식			편육수수 메밀차③	쌀과자⑤⑥ 액상발효유②	카스텔라①②⑤⑥ 통글레차	황도⑪ 호상발효유②	감자버터구이② 매실차
저녁			백미밥 도토리묵국⑤⑥⑨ 갈치조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	백미밥 맑은부대찌개⑤⑥⑫ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑫ 도라지볶음⑤⑥ 치커리무침 배추김치⑨	백미밥 달걀싹갯국① 채소짜장⑤⑥ 물만두/초간장⑤⑥⑫ 단무지무침 배추김치⑨	백미밥 바지락맑은국⑤⑥⑫ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎/쌈무 부추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복덕국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑫⑫ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질 (kcal/g)			2184/87	2134/79	2097/98	1989/82	2078/84
구분	6[일]	7[월]	8[화]	9[수]	10[목]	11[금]	12[토]
아침	백미밥 김치국⑤⑥⑨ 돼지고기파프리카볶음 ⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 동그랑땡전①⑤⑥⑫ 애호박볶음⑤ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 부추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑫ 강낭콩조림⑤⑥ 숙갯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부탕국⑤⑥ 달걀굴소스볶음 ⑤⑥⑫⑫ 어묵곤약조림⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 콩치조림⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 송송 너비아니구이⑤⑥⑫⑫ 감자채당근볶음⑤ 치커리무침 배추김치⑨
오전간식	키위	두유⑤	사과	우유미숫가루②⑤⑥	배	호상발효유②	바나나
점심	탄탄제로 백미밥 콩나물국⑤ 오징어볶음⑤⑥⑫ 올방개묵무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑫ 명엽채조림⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 버섯국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑫ 어묵조림⑤⑥ 숙주겨자무침⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥/양념장 ⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 치즈달걀찜①② 도시락김 배추김치⑨	백미밥 들깨묵국⑤⑥ 미트볼채소조림 ②⑤⑥⑫⑫ 브로콜리볶음⑤ 토란줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 전복미역국⑤⑥⑫ 쇠불고기⑤⑥⑫ 청포묵/양념장⑤⑥ 양배추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 연두부/양념장⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵②⑤⑥ 액상발효유②	삶은달걀① 작두콩차	찐고구마 검은콩두유⑤	양갱⑤⑥ 보리차	팬케이크①②⑤⑥ 액상발효유②	파배기①②⑤⑥ 옥수수차	과일샐러드② 두유⑤
저녁	백미밥 어묵숙갯국⑤⑥ 쇠고기파리고추장조림 ⑤⑥⑫ 느타리버섯볶음⑤ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 가지미양념찜⑤⑥ 죽순들깨볶음⑤⑥ 참나물유자청무침 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 두부구이/양념장⑤⑥ 마늘종볶음⑤⑥⑫ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채개장⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 애호박전①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 떡국⑤⑥ 돼지고기김치찜⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 고추장찌개⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합살맑은국⑫ 순살안동찜닭⑤⑥⑫ 유부채소볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질 (kcal/g)	2089/91	1987/99	2145/76	2012/84	2200/77	2103/85	2060/82

구분	13[일]	14[월]	15[화]	16[수]	17[목]	18[금]	19[토]
아침	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 달걀스크램블①⑤ 맛살피망볶음①⑤⑥⑧ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 온두부찜/양념장⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 브로콜리초무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 주꾸미볶음⑤⑥ 마늘종조림⑤⑥ 오이사과무침 배추김치⑨	백미밥 바지락된장국⑤⑥⑩ 닭살고구마조림⑤⑥⑬ 고사리볶음⑤⑥ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑬ 파리고추찜⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 섭산적구이⑤⑥⑩⑬ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 송농 쇠고기메추리알장조림①③⑥● 느타리버섯볶음⑤ 토란줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨
오전간식	검은콩두유⑤	토마토⑫	호상발효유②	식혜	액상발효유②	오렌지	우유미숫가루②⑤⑥
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기푹찜⑤⑥⑩⑫⑬ 새송이버섯볶음⑤ 숙갓무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥½ 삼색수제비⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 부추양파무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥● 실곤약채소무침⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥½ 우동⑤⑥ 새우튀김/초간장①⑤⑥⑨ 단무지무침 배추김치⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 양배추베이컨볶음⑤⑩ 치커리겉절이 배추김치⑨	백미밥 다시마뭇국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 컬리플라워볶음 호박얇찜/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 해물찜⑤⑥⑧⑫⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단호박찜 우영차	모닝빵①②⑤⑥ 액상발효유②	프렌치토스트①②⑤⑥ 결명자차	현미과자⑤⑥ 두유⑤	전병⑤⑥ 수정과	머핀①②⑤⑥ 검은콩두유⑤	단팥빵①②⑤⑥ 등굴레차
저녁	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 조기구이⑤ 파프리카찜채⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 오리로스구이 알감자조림⑤⑥ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살맑은국⑤⑥● 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 맛살팽이버섯전①⑤⑥⑧ 얼무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개⑤ 비엔나채소볶음⑤⑥⑩⑫ 우영채볶음⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살데리야까조림⑤⑥⑫ 취어채볶음⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육파채불고기⑤⑥⑩ 가지양념찜⑤⑥ 애호박나물⑤ 배추김치⑨
열량/단백질(kcal/g)	2117/77	1934/84	2061/86	2118/89	2070/91	2167/81	2100/83
구분	20[일]	21[월]	22[화]	23[수]	24[목]	25[금] 추석	26[토]
아침	백미밥 배추된장국⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑫⑬ 죽순채볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥● 해물완자전①⑤⑥⑧⑫ 땅콩조림④⑤⑥ 치커리양파간장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 떡국①⑤⑥ 연두부/양념장⑤⑥ 파프리카햄볶음⑤⑥⑩ 도시락김 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤ 양배추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 버섯국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림②⑤⑥⑩⑫⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 숙갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑫ 달걀스크램블①⑤ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 송농 닭살채소볶음⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 부추나물 배추김치⑨
오전간식	배	호상발효유②	사과	검은콩두유⑤	바나나	액상발효유②	꽃감
점심	백미밥 복어미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 우영조림⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 모듬쌈/쌈장⑤⑥ 족파무생채 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 낙지덮밥⑤⑥ 무젓국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 양상추샐러드/참깨소스①⑤ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 영양찜닭⑤⑥⑫ 가지볶음⑤⑥ 참나물유자청무침 배추김치⑨	백미밥 토란들깨탕⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 삼색나물⑤⑥ (고사리/시금치/콩나물) 배추김치⑨	백미밥 고추장찌개⑤⑥ 갈치카레구이②⑤⑥⑫● 마늘종볶음⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	약과⑤⑥ 두유⑤	찐감자 생강차	찰보리빵①②⑥ 액상발효유②	점식빵②⑤⑥ 매밀차③	크래커②⑤⑥⑬ 두유⑤	자른송편 식혜	롤케이크①②⑤⑥ 검은콩두유⑤
저녁	백미밥 들깨뭇국⑤⑥ 두부구이/양념장⑤⑥ 건새우볶음⑤⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치찌개⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①②⑤ 뱅어포조림⑤⑥ 부추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살소금구이⑤⑫ 청포묵/양념장⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합살맑은국● 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 고갈비⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 브로콜리숙회/초장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박전국⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 한식찜채⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 채개장⑤⑥ 동그랑땡조림①⑤⑥⑩ 감자채당근볶음⑤ 느타리버섯나물 배추김치⑨
열량/단백질(kcal/g)	2067/75	2095/85	2176/79	2110/91	2196/78	2187/87	2193/85

구분	27[일]	28[월]	29[화]	30[수]					
아침	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 진미채무침⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑫ 어묵조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 참치김치볶음⑤⑨ 애호박나물⑤ 치커리겉절이 깍두기⑨	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 파리고추멸치볶음⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	*1일 식단(간식포함) 에너지 기준 : 1800-2200kcal				
	오전간식	두유⑤	토마토⑫	액상발효유②		율무차	*1일 단백질 권장섭취량 : 65g		
	점심	백미밥 홍합살맑은국⑩ 삼치양념찜⑤⑥ 베이컨팽이버섯볶음⑤⑩ 무생채 배추김치⑨	백미밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 미니돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫⑰ 부추양파무침⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀찜국① 돼지고기짜장소스⑤⑥⑩ 찐만두/초간장⑤⑥⑩ 단무지무침 배추김치⑨		백미밥½ 닭갈국수⑥⑮ 감자채볶음⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	*식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. *알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 등의 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있어 표기를 생략하였습니다. *백미밥과 잡곡밥은 서로 대체 가능합니다.		
		오후간식	단팥빵①②⑥ 등굴레차	찐고구마 두유⑤		과배기①②⑤⑥ 보리차	사과 호상발효유②	*김치류(배추김치, 깍두기, 열무김치, 석박지, 백나박김치 등) 는 서로 대체 가능합니다.	
		저녁	백미밥 배추된장국⑤⑥ 채소달걀찜①⑤ 새우살채소볶음⑤⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 건새우뭇국⑤⑥⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 새송이버섯조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 열무된장국⑤⑥ 가지마구이⑤⑥ 브로콜리깨무침 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 간장깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨	*탄산제로 식단 : 탄소배출을 줄이기 위해 난류, 해산물류, 콩류, 채소류 위주로 구성된 저탄소식단	
열량/단백질(kcal/g)			1995/103	2169/93	2146/93	2081/70			

<원산지 표시>

쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩류			
백미	현미	흑미	잡쌀	두부	순두부	연두부	
산	산	산	산	산	산	산	산
배추김치							
배추	고춧가루						
산	산						
축산물							
쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		
한우	육우	외국산					
산	산	산	산	산	산		
수산물							
갈치	명태(코다리)	오징어	조기	주꾸미	낙지	고등어	
산	산	산	산	산	산	산	산
식육가공품							
비엔나	햄	소시지	섭산적	동그랑땡	미트볼	너비아니	떡갈비
돼지고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산
			쇠고기: 산		쇠고기: 산	쇠고기: 산	쇠고기: 산
식육가공품							
베이컨	미니돈가스						
돼지고기: 산	돼지고기: 산						
수산물가공품							
진미채	참치캔	해물완자	가다랑어포				
오징어: 산	다랑어: 산	오징어: 산	다랑어: 산				

※ 시설에서 사용하는 식재료에 따라 원산지와 식품 알레르기 표시 항목이 다를 수 있으므로 확인 후 수정 사용하세요.