

2026년 09월 동구인지재활주간보호센터 식단표

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단			잡곡밥 닭개장 새우살채소전 감자채당근볶음 박나물볶음 배추김치 (691kcal)	잡곡밥 콩가루부추국 훈제오리구이 맛살채소볶음 취나물무침 얼갈이물김치 (550kcal)	잡곡밥 달걀파국 쇠불고기 파리고추양념찜 애호박나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 북어국 치킨까스&타르타르 도토리묵채소무침 깻잎나물 배추김치 (717kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 동그랑땡구이&케첩 마카로니샐러드 콩나물무침 깍두기 (736kcal)
저녁 식단			백미밥 동태살국 쇠고기채소찜 고구마순나물 양파장아찌 배추김치 (671kcal)	백미밥 다슬기국 채소달걀찜 한식잡채 비름나물 배추김치 (572kcal)	백미밥 어묵국 돼지고기짜장볶음 도시락김 오이무침 배추김치 (714kcal)	백미밥 순살감자탕 두부양념조림 머위대볶음 부추양파무침 얼갈이물김치 (569kcal)	백미밥 조갯살된장국 쇠고기채소볶음 연근조림 참나물무침 배추김치 (549kcal)
오전 간식			죽형)채소죽(161kcal)	죽형)들깨죽(225kcal)	죽형)단호박죽(98kcal)	죽형)팔죽(140kcal)	죽형)미역죽(161kcal)
구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	잡곡밥 애호박찜국 마파두부 어묵잡채 무나물 배추김치 (600kcal)	잡곡밥 콩나물국 순살쇠갈비찜 맛살채소볶음 아삭이고추된장무침 배추김치 (658kcal)	잡곡밥 도토리묵국 오리주물럭 참치샐러드 부추적채무침 배추김치 (680kcal)	잡곡밥 닭다리백숙 새우살파전 깻잎나물 양파장아찌 깍두기 (709kcal)	잡곡밥 북어국 두부고추장조림 감자채볶음 숙주나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 들깨미역국 간장돼지불고기 고추장어묵볶음 상추파채겉절이 배추김치 (656kcal)	잡곡밥 닭개장 생선까스&타르타르 표고버섯볶음 실곤약채소무침 배추김치 (618kcal)
저녁 식단		백미밥 추어탕 채소달걀말이 고구마순나물 백묵이겨자냉채 배추김치 (610kcal)	백미밥 경상도식쇠고기국 두부구이&양념장 연근조림 시금치나물 배추김치 (578kcal)	백미밥 우렁이강된장찌개 돼지고기수육 막국수채소무침 새송이버섯볶음 배추김치 (583kcal)	백미밥 오징어찌개 채소카레소스 치킨텐더샐러드 단무지무침 배추김치 (796kcal)	백미밥 꽃게탕 메추리알장조림 파리고추양념찜 양배추나물 배추김치 (544kcal)	백미밥 달걀파국 쇠고기채소찜&칠리 고사리나물 오이무침 배추김치 (631kcal)
오전 간식	일반)바나나 (58kcal)	죽형)옥수수죽(176kcal)	죽형)전복죽(173kcal)	죽형)병아리콩죽(220kcal)	죽형)녹두죽(207kcal)	죽형)채소죽(161kcal)	죽형)흑임자죽(226kcal)
구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	잡곡밥 물만두국 순살조기조림 양념깻잎지 참나물무침 배추김치 (604kcal)	잡곡밥 쇠고기우거지국 새우살채소볶음 배추전 파리고추양념찜 깍두기 (729kcal)	잡곡밥 시금치국 닭볶음탕 저염명란젓무침 참깨브로콜리나물 깍두기 (563kcal)	잡곡밥 참치고추장찌개 옥수수달걀찜 어수우영조림 쪽파김가루무침 배추김치 (565kcal)	잡곡밥 꽃게탕 쇠고기채소볶음 근대나물 도토리묵무침 배추김치 (557kcal)	잡곡밥 모듬버섯국 고추장돼지불고기 기 지리멸치볶음 양배추숙쌈 깍두기 (598kcal)	잡곡밥 청국장찌개 오징어두루치기 어묵채소볶음 청경채나물 배추김치 (556kcal)
저녁 식단		백미밥 콩나물국 두부두루치기 지리멸치조림 느타리버섯볶음 배추김치 (540kcal)	백미밥 매콤어묵국 순살갈치구이 한식잡채 고구마순나물 배추김치 (616kcal)	백미밥 추어탕 두부양념조림 고구마고로케&케첩 숙주나물 깍두기 (686kcal)	백미밥 부추조갯살국 훈제오리채소구이 토란대나물 치커리유자청무침 배추김치 (545kcal)	백미밥 쇠고기탕국 채소달걀말이 애호박나물 아삭이고추된장무침 배추김치 (696kcal)	백미밥 홍합살짬뽕국 파채떡갈비구이 비름나물 실곤약채소무침 배추김치 (588kcal)
오전 간식	일반)미니꿀호떡 &보리차(263kcal)	죽형)병아리콩죽(220kcal)	죽형)채소죽(161kcal)	죽형)김치콩나물죽(130kcal)	죽형)미역죽(161kcal)	죽형)전복죽(173kcal)	죽형)팔죽(140kcal)

2026년 09월 동구인지재활주간보호센터 식단표

구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	잡곡밥 닭곰탕 해물완자조림 열무나물 쪽파김가루무침 깍두기 (591kcal)	잡곡밥 꽃게된장국 쇠불고기 진미채조림 시금치나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 순살감자탕 오징어두루치기 파리고추양념찜 깍잎순나물 배추김치 (603kcal)	잡곡밥 달걀파국 마파두부 고구마채소튀김 양상추샐러드&오 리엔탈D 배추김치 (782kcal)	잡곡밥 명란젓국 생오리주물럭 양배추숙쌈 부추양파무침 깍두기 (505kcal)	추석	잡곡밥 아욱국 돼지고기수육 맛살숙주냉채 아삭이고추된장 무침 배추김치 (556kcal)
저녁 식단		백미밥 시래기국 참치두부조림 분홍소시지부침 오이무침 배추김치 (631kcal)	백미밥 다슬기국 순살안동찜닭 느타리버섯볶음 비름나물 깍두기 (536kcal)	백미밥 콩치찌개 왕교자만두찜&초 간장 브로콜리나물 청경채겉절이 깍두기 (600kcal)	백미밥 새우살고추장찌 개 짜장달걀볶이 마늘종볶음 무나물 배추김치 (610kcal)		백미밥 조갯살미역국 채소카레소스 생선까스&타르타 르S 단무지무침 배추김치 (720kcal)
오전 간식	일반)우유미숫가 루(250kcal)	죽형)녹두죽(207 kcal)	죽형)옥수수죽(1 76kcal)	죽형)미역죽(161 kcal)	죽형)복어죽(173 kcal)		죽형)호두죽(237 kcal)
구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	잡곡밥 복어국 닭볶음탕 열무나물 도토리묵채소무 침 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 어묵국 돈육들깨백불고 기 고사리나물 양배추숙쌈&쌈장 깍두기 (591kcal)	잡곡밥 물만두국 순살코다리양념 찜 모듬채소튀김 양상추샐러드&오 리엔탈D 배추김치 (847kcal)	잡곡밥 닭곰탕 두부두루치기 한식잡채 아삭이고추된장 무침 배추김치 (720kcal)			
저녁 식단		백미밥 알곤이탕 두부양념조림 느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치 (527kcal)	백미밥 오징어찌개 쇠고기채소볶음 가지나물 양념깍잎지 배추김치 (534kcal)	백미밥 명란젓국 순살돼지갈비찜 비름나물 쪽파김가루무침 배추김치 (588kcal)			
오전 간식	일반)증편&보리 차 (240kcal)	죽형)채소죽(161 kcal)	죽형)고구마죽(1 99kcal)	죽형)누룽지죽(1 47kcal)			

※ 경산시사회복지급식관리지원센터 제공 식단표 (식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.)