

식단표

2026년 9월

인천중구주간보호센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단		백미밥/잡곡밥 계란죽 팽이된장국 소불고기 한식잡채 치커리사과무침 배추김치 (708kcal)	백미밥/잡곡밥 호박죽 다시마무채국 생선구이 도라지나물 썩갓두부무침 배추김치 (775kcal)	백미밥/잡곡밥 누룽지죽 미역국 닭볶음탕 감자조림 물파래무침 배추김치 (690kcal)	백미밥/잡곡밥 야채죽 어묵국 해물완자전 새송이햄볶음 열무된장나물 배추김치 (722kcal)	백미밥/잡곡밥 흑임자죽 유부된장국 계란장조림 두부구이 가지나물 배추김치 (690kcal)
점심 식단		백미밥/잡곡밥 사골우거지국 춘천닭갈비 가지나물 치커리아채무침 배추김치 (705kcal)	백미밥/잡곡밥 콩나물국 버섯덮밥 두부구이 생마늘쫄무침 배추김치 (710kcal)	백미밥/잡곡밥 들깨순두부국 깻잎제육볶음 건새우무조림 실곤약야채무침 배추김치 (775kcal)	백미밥/잡곡밥 된장국 고등어구이 호박볶음 콩나물무침 배추김치 (740kcal)	백미밥/잡곡밥 미역국 돈채야채볶음 브로콜리흑임자무침 무생채 배추김치 (735kcal)
저녁 식단		백미밥/잡곡밥 민물새우탕 오삼불고기 어묵볶음 김구이 배추김치 (735kcal)	백미밥/잡곡밥 시금치된장국 해물동그랑땡전 햄감자채볶음 양배추무침 배추김치 (725kcal)	백미밥/잡곡밥 계란양파국 닭안심야채볶음 유부야채볶음 깻잎지 배추김치 (760kcal)	백미밥/잡곡밥 어묵국 메추리알장조림 견과류멸치볶음 도토리묵무침 배추김치 (710kcal)	백미밥/잡곡밥 황태해장국 한입떡갈비 가지굴소스볶음 얼갈이된장무침 배추김치 (705kcal)
오전 간식		커피/울무차/ 유자차	커피/울무차/ 유자차	커피/울무차/ 유자차	커피/울무차/ 유자차	커피/울무차/ 유자차
오후 간식		보리과자	미니 팬케이크 보리차	감귤 유과	카스테라 우영차	요플레
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침 식단	백미밥/잡곡밥 버섯죽 배추된장국 훈제오리아채볶음 들깨무나물 미역초무침 배추김치 (690kcal)	백미밥/잡곡밥 소고기죽 콩나물국 돼지불고기 브로콜리된장무침 김구이 배추김치 (685kcal)	백미밥/잡곡밥 야채죽 소고기우거지국 계란찜 감자채볶음 청경채겉절이 배추김치 (714kcal)	백미밥/잡곡밥 흰죽 다시마무국 제육볶음 오색전 숙주나물 배추김치 (725kcal)	백미밥/잡곡밥 닭고기죽 황태두부국 돈육메추리알장조림 느타리맛살볶음 무나물 배추김치 (704kcal)	백미밥/잡곡밥 누룽지죽 어묵국 연근튀김전 양배추맛살볶음 얼갈이된장무침 배추김치 (706kcal)
점심 식단	백미밥/잡곡밥 유부팽이버섯국 소불고기샤브샤브 그린빈스맛살볶음 치커리무침 배추김치 (710kcal)	백미밥/잡곡밥 닭곰탕 해물동그랑땡전 청포묵무침 고사리나물 배추김치 (725kcal)	백미밥/잡곡밥 시래기된장국 닭갈비 파리고추멸치볶음 숙주나물 배추김치 (715kcal)	백미밥/잡곡밥 콩나물국 가자미튀김 감자조림 무생채 배추김치 (705kcal)	백미밥/잡곡밥 어묵국 훈제오리아채볶음 목이버섯볶음 양배추오리엔탈무침 배추김치 (710kcal)	백미밥/잡곡밥 새우젓호박국 너비아니구이 돈민짜가지볶음 청경채무침 배추김치 (700kcal)
저녁 식단	백미밥/잡곡밥 열무된장국 닭안심야채볶음 숙주나물 단호박샐러드 배추김치 (675kcal)	백미밥/잡곡밥 맑은순두부국 돈불고기 건새우마늘쫄볶음 양배추쌈 & 쌈장 배추김치 (755kcal)	백미밥/잡곡밥 어묵국 함박스테이크 새우살호박볶음 부추겉절이 배추김치 (723kcal)	백미밥/잡곡밥 사골우거지국 계란말이 브로콜리두부무침 아삭이고추된장무침 배추김치 (688kcal)	백미밥/잡곡밥 북어무국 치킨텐더 잡채 오이무침 배추김치 (775kcal)	백미밥/잡곡밥 배추된장국 오삼불고기 양배추맛살볶음 상추치커리무침 배추김치 (703kcal)
오전 간식	커피/울무차/ 유자차	커피/울무차/ 유자차	커피/울무차/ 유자차	커피/울무차/ 유자차	커피/울무차/ 유자차	커피/울무차/ 유자차
오후 간식	카스테라 요구르트	쌀과자	모닝빵 딸기잼	포도	머핀 둥글레차	요플레

구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침 식단	백미밥/잡곡밥 소고기죽 사골우거지국 고기산적 계란장조림 청포묵무침 배추김치 (752kcal)	백미밥/잡곡밥 버섯죽 들깨미역국 생선구이 무나물 치커리겉절이 배추김치 (737kcal)	백미밥/잡곡밥 야채죽 얼갈이된장국 제육볶음 부추깻잎전 콩나물무침 배추김치 (734kcal)	백미밥/잡곡밥 흰죽 계란탕 버섯불고기 마늘쫄새우볶음 김구이 배추김치 (736kcal)	백미밥/잡곡밥 계란죽 버섯찌개 달걀말이 감자채햄볶음 숙주나물 배추김치 (698kcal)	백미밥/잡곡밥 닭고기죽 팽이미소국 카레 두부구이 들개궁채나물 배추김치 (708kcal)
점심 식단	백미밥/잡곡밥 해물무국 제육볶음 연두부&양념장 어묵볶음 배추김치 (735kcal)	백미밥/잡곡밥 콩나물국 순살찜닭 해물동그랑땡전 미역초무침 배추김치 (736kcal)	백미밥/잡곡밥 북어무국 카레 표고버섯양배추볶음 얼갈이겉절이 배추김치 (705kcal)	백미밥/잡곡밥 열무된장국 돈불고기 건새우마늘쫄볶음 양배추쌈&쌈장 배추김치 (735kcal)	백미밥/잡곡밥 미역국 생선까스 잡채 도토리묵무침 배추김치 (765kcal)	백미밥/잡곡밥 계란국 닭안심야채볶음 버섯볶음 깻잎지 배추김치 (735kcal)
저녁 식단	백미밥/잡곡밥 미역국 소불고기 비엔나야채볶음 청포묵무침 배추김치 (780kcal)	백미밥/잡곡밥 아욱된장국 깻잎불고기 두부구이 무나물 배추김치 (745kcal)	백미밥/잡곡밥 가쓰오유부국 순살민어튀김 불어묵조림 치커리겉절이 배추김치 (726kcal)	백미밥/잡곡밥 콩나물국 메추리알장조림 오색전 고사리나물 배추김치 (713kcal)	백미밥/잡곡밥 청국장찌개 소고기버섯볶음 무나물 마카로니샐러드 배추김치 (755kcal)	백미밥/잡곡밥 우거지된장국 오삼불고기 청경채나물 김구이 배추김치 (692kcal)
오전 간식	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차
오후 간식	양갱 보리차	찰보리빵	송편	복숭아	미니약과 두유	수박
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)		토(09.26)
아침 식단	백미밥/잡곡밥 흰죽 우거지된장국 생선구이 한식잡채 오이무침 배추김치 (745kcal)	백미밥/잡곡밥 야채죽 청국장찌개 떡갈비 맛살냉채 마늘쫄건새우볶음 배추김치 (712kcal)	백미밥/잡곡밥 소고기죽 시래기된장국 닭볶음탕 우엉조림 브로콜리맛살볶음 배추김치 (717kcal)	백미밥/잡곡밥 버섯죽 건새우아욱국 돈육장조림 어묵콩나물볶음 무생채 배추김치 (739kcal)		백미밥/잡곡밥 누룽지죽 버섯찌개 두부구이 계란장조림 미역초무침 배추김치 (687kcal)
점심 식단	백미밥/잡곡밥 유부팽이버섯국 훈제오리야채볶음 실곤약오리엔탈무침 무쌈 배추김치 (740kcal)	백미밥/잡곡밥 콩나물국 닭다리살야채볶음 감자채볶음 무생채 배추김치 (755kcal)	백미밥/잡곡밥 어묵국 양념갈비불고기 버섯볶음 상추쌈&쌈장 배추김치 (705kcal)	백미밥/잡곡밥 청국장찌개 코다리조림 호박볶음 치커리유자무침 배추김치 (754kcal)		백미밥/잡곡밥 된장국 제육볶음 잡채 숙주나물 배추김치 (735kcal)
저녁 식단	백미밥/잡곡밥 순두부백탕 옛날소세지전 그린빈스맛살볶음 오이무침 배추김치 (745kcal)	백미밥/잡곡밥 사골배추국 돈장조림 청포묵무침 마늘쫄무침 배추김치 (775kcal)	백미밥/잡곡밥 근대된장국 떡갈비아채볶음 두부조림 흑임자브로콜리샐러드 배추김치 (740kcal)	백미밥/잡곡밥 계란파국 짜장소스 탕수육 미역초무침 배추김치 (733kcal)		백미밥/잡곡밥 호박새우젓국 닭안심야채볶음 건새우무조림 부추겉절이 배추김치 (740kcal)
오전 간식	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차		커피/율무차/ 유자차
오후 간식	바나나	오곡시리얼 우유	찐고구마	카스타드 요구르트		토마토슬라이스

구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단	백미밥/잡곡밥 야채죽 건새우무국 닭살카레소스 동그랑땡전 미역초무침 배추김치 (726kcal)	백미밥/잡곡밥 누룽지죽 얼갈이된장국 탕수육 메추리알장조림 무나물 배추김치 (725kcal)	백미밥/잡곡밥 흑임자죽 유부팽이버섯국 떡갈비아채볶음 어묵볶음 연근조림 배추김치 (740kcal)			
점심 식단	백미밥/잡곡밥 계란파국 훈제오리아채볶음 멸치볶음 얼갈이된장무침 배추김치 (762kcal)	백미밥/잡곡밥 두부팽이버섯국 돈불고기 시래기된장지짐 새콤오이무침 배추김치 (733kcal)	백미밥/잡곡밥 북어무국 닭갈비 두부구이 실곤약야채오리엔탈무침 배추김치 (720kcal)			
저녁 식단	백미밥/잡곡밥 무채장국 메추리알장조림 버섯볶음 도토리묵무침 배추김치 (698kcal)	백미밥/잡곡밥 미역국 치킨너겟 유부청경채나물 콩나물무침 배추김치 (724kcal)	백미밥/잡곡밥 청국장찌개 오삼불고기 우엉조림 청경채무침 배추김치 (754kcal)			
오전 간식	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차	커피/율무차/ 유자차			
오후 간식	딸기요플레	쌀과자 매실	블루베리			