

식단표

2026년 09월

희망재활재가노인복지센터

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단			바지락미역국 간장불고기 동그랑땡야채볶음 무생채 배추김치	백짬뽕국 짜장소스 만두튀김*탕수육s 단무지무침 배추김치	감자탕 도토리묵무침 미역줄기볶음 수제장아찌 배추김치	얼큰순부두찌개 돈육두루치기 연근조림 숙주나물 배추김치	모듬어묵탕 고등어무조림 연두부*양념장 양념콩나물무침 배추김치
저녁 식단			오징어찌개 어묵계란전 연근브로콜리흑 임자무침 오이양파장아찌 배추김치	국멸치김치국 미니돈가스강정 병아리콩사과찜 조림 양념깻잎지 배추김치	부대찌개 돈채무조림 콩나물무침 얼갈이겉절이 배추김치	샤브샤브국 새우살계란찜 새송이볶음 오복지무침 배추김치	
오후 간식			떠먹는요거트	계절과일	카스테라,우유	견과류,두유	찐빵
구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단		순두부백탕 숯불향불고기 사각어묵볶음 무생채 배추김치	장터소고기국 마파두부 백묵이버섯냉채 미역초무침 배추김치	두부김치찌개 안동찜닭 건새우마늘쫄볶음 치커리겉절이 배추김치	팽이계란국 돈육김치볶음 새송이야채볶음 얼갈이나물 배추김치	청국장찌개 모듬장조림 그린샐러드*달기 요거트D 콩나물무침 배추김치	비지찌개 지코바치킨볶음 새우젓호박볶음 부추양파무침 배추김치
저녁 식단		홍합탕 닭볶음탕 청포묵김가루무침 청경채나물 배추김치	김치어묵탕 미트볼조림 도토리가루부추전 오이양파무침 배추김치	유부장국 생선까스 단호박범벅 무짬지채무침 배추김치	고사리해장국 함박파인애플조림 아몬드멸치볶음 고춧잎무침 배추김치	콩나물국 돈육피망볶음 도토리묵무침 오복지무침 배추김치	
오후 간식		요플레	카스테라,우유	찐감자	모닝빵햄버거	약과,식혜	떡
구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단		얼갈이된장국 닭볶음탕 콘샐러드 치커리유자청무침 배추김치	김치어묵탕 간장불고기 양배추찜*쌈장 무생채 배추김치	소고기미역국 카레소스 생선까스*타르타르s 양념오이지무침 배추김치	해물된장찌개 제육볶음 숙갓두부무침 양념콩나물무침 배추김치	콩나물국 가자미구이 볼어묵야채볶음 미역줄기무침 배추김치	순두부백탕 코다리무조림 시래기무조림 오이양파무침 배추김치
저녁 식단		버섯두부찌개 비엔나계찜볶음 감자조림 양념고추지 배추김치	알탕 후랑크야채볶음 해물야채전 양념깻잎지 배추김치	들깨수제비국 돈육그린빈스볶음 병아리콩조림 오이탕탕이 배추김치	사골해장국 고추잡채 건파래볶음 상추부추겉절이 배추김치	육개장 토마토미트볼 해파리냉채 연두부*양념장 배추김치	
오후 간식		찐계란	마시는요플레	수제빵	찐고구마	계절과일	과배기

구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단		맑은미역국 버섯돈육볶음 코울슬로 무생채 배추김치	김치콩나물국 돈장조림 숙주나물 얼갈이겉절이 배추김치	어묵뚝국 묵은지닭조림 마카로니샐러드 오이지무침 배추김치	시금치된장국 마파두부 새우젓호박볶음 콩나물무침 배추김치		
저녁 식단		미소된장국 함박파인조림 김가루탕평채무 침 수제양념마늘쫄 배추김치	고추장찌개 삼색계란찜 김치전 무짬지무침 배추김치	부대찌개 미트볼볶음 우엉조림 고춧잎무침 배추김치	계란양파국 훈제오리아채볶 음 병아리콩사과잼 조림 양념고추지 배추김치		
오후 간식		계절과일	마시는요거트	카스테라,우유	과배기		
구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단		김치콩나물국 제육볶음 마카로니샐러드 오이생채 배추김치	해물순두부찜빵 짜장소스 볼어묵야채볶음 치커리겉절이 배추김치	고추장찌개 안동찜닭 미역줄기볶음 상추부추겉절이 배추김치			
저녁 식단		유부우동국물 돈까스*돈까스s 해파리냉채 배추들깨무침 배추김치	육개장 두부구이*양념장 병아리콩사과잼 조림 양배추김샐러드 배추김치	수제비국 코다리조림 매운멸치볶음 무짬지무침 배추김치			
오후 간식		잼샌드위치	하루견과류,두유	찐빵			

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