

2026년 9월 식단표 (사랑방노인종합복지센터)

일자/요일	(월)	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
점심		잡곡밥 모듬어묵탕 코다리강정 청경채나물 콩나물맛살무침 배추김치	잡곡밥 조갯살미역국 춘천닭갈비 마카로니샐러드 상추오이무침 배추김치	잡곡밥 해물짬뽕 새우튀김 단무지무침 봄동나물 배추김치	잡곡밥 짜장라이스 연근튀김/양념장 시금치나물 요구르트 배추김치	잡곡밥 콩나물맑은국 돈육볶음 청포묵치커리무침 알배기된장무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)		601	680	611	603	670
저녁		잡곡밥 콩비지찌개 소고기숙주볶음 도라지나물 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 돈육간장불고기 청포묵무침 근대된장무침 배추김치	잡곡밥 사골파국 콩치통조림무조림 숙주나물 무짬지채 갯김치	잡곡밥 순두부찌개 계란말이 브로콜리&초고추장 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 열무된장국 고등어무조림 느타리버섯볶음 숙갓나물무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)		599	590	577	571	620
오전간식		소고기스프	단호박죽	비피더스	토마토쥬스	비피더스
오후간식		찐고구마 베지밀	딸기	롤케익 오렌지쥬스	찐감자 샤인머스킷쥬스	사과 결명자차
일자/요일	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
점심	잡곡밥 돈육김치찌개 두부구이/양념장 가지나물 콩나물무침 배추김치	추가밥 잔치국수 야채군만두 애호박볶음 단무지무침 배추김치	잡곡밥 육개장 김치전 잔멸치볶음 올방개묵&양념장 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 닭볶음탕 새송이버섯볶음 열무나물무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기우거지국 통두부구이&양념장 과일샐러드 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 유부장국 제육볶음 어묵채콩나물볶음 상추쌈&쌈장 배추김치
점심칼로리(Kcal)	671	645	654	687	628	638
저녁	잡곡밥 물만두국 돈채청경채볶음 맛살볶음 물파래무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 생선까스/탈탈소스 숙주나물무침 부추양파생채 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 베이컨두부조림 고구마샐러드 봄동무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 고기완자전 배추된장나물 치커리사과생채 배추김치	잡곡밥 감자수제비국 콩치무조림 무청시래기된장지짐 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 야채계란말이 컬리플라워볶음 무생채 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	597	564	633	523	542	580
오전간식	당근쥬스	베지밀	식혜	닭죽	떠먹는요구르트	베지밀
오후간식	찐감자 수정과	사과잼쿠키 요구르트	보리빵 배쥬스	팥빵 보리차	초코파이 식혜	찐순대 포도쥬스

일자/요일	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
점심	잡곡밥 수제비국 김말이강정 카레소스 오이생채 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 쇠고기버섯전골 고구마맛탕 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 순살돈까스&소스 참치콘샐러드 청경채생채 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 코다리조림 맛살튀김&케찹 오이생채 배추김치	잡곡밥 어묵국 제육볶음 새우살세발나물전 알배기쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 장칼국수 야채고로케&케찹 찐가지나물 요구르트 배추김치
점심칼로리(Kcal)	624	651	681	650	642	638
저녁	잡곡밥 북어콩나물국 후랑크새송이볶음 감자조림 봄동나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 코다리조림 느타리버섯볶음 꼬시래기두부무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 돈육간장불고기 사과미역초무침 양배추찜&쌈장 배추김치	잡곡밥 새우살미역국 메추리알장조림 호박나물 미나리무생채 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 버섯탕수육&소스 짜장소스 단무지무침 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 닭살야채볶음 새송이볶음 콩나물무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	577	547	585	523	542	511
오전간식	토마토쥬스	비피더스	배쥬스	떠먹는요구르트	비피더스	매실차
오후간식	찐고구마 결명자차	찐만두 요구르트	야채고로케 수정과	컵케이크 요구르트	호떡 두유	과배기 요구르트
일자/요일	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
점심	잡곡밥 순두부백탕 훈제오리볶음 감자채볶음 부추무침 배추김치	잡곡밥 김치국 치킨까스&소스 토마토소스스파게티 그린샐러드 배추김치	잡곡밥 계란파국 짜장소스 크림탕수육 쪽파무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 안동찜닭 어묵전 부추무침 배추김치	잡곡밥 수제비찌개 계란말이 해물콩나물찜 김자반볶음 배추김치	잡곡밥 미역국 돈육간장불고기 호박야채전 무생채 배추김치
점심칼로리(Kcal)	698	658	666	680	690	641
저녁	잡곡밥 수제비국 우민찌표고버섯볶음 청경채나물 올방개묵&양념장 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 돈육간장불고기 마늘쫀어묵볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 너비아니구이 느타리버섯볶음 도라지오이무침 배추김치	잡곡밥 파송송계란탕 제육볶음 시래기나물 오이지무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 함박스테이크조림 감자조림 청포묵김가루무침 배추김치	잡곡밥 사골만둣국 들기름두부구이 잔멸치볶음 미역초무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	517	587	597	521	581	561
오전간식	두유	홍삼차	요구르트	식혜	떠먹는요구르트	당근쥬스
오후간식	호박죽	쌀빵	오곡쿠키	찐고구마	마가렛	바나나
		두유	오렌지쥬스	보리차	사과쥬스	보리차

일자/요일	28(월)	29(화)	30(수)			
점심	잡곡밥 육개장 햄감자채볶음 과일샐러드 치커리오이무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 가자미구이 비엔나야채볶음 브로콜리깨소스무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 메추리알장조림 목이버섯오이겨자무침 봄동나물 배추김치			
점심칼로리(Kcal)	623	680	641			
저녁	잡곡밥 시금치된장국 생선까스&타르D 오징어젓무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 미역국 너비아니구이 미나리두부무침 오이지무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 닭살바베큐소스볶음 보리새우무조림 숙주나물무침 배추김치			
저녁칼로리(Kcal)	581	597	538			
오전간식	양송이스프	비피더스	흑임자죽			
오후간식	마들렌 포도쥬스	쌀과자 두유	만쥬 당근쥬스			
원산지 표시	쌀	배추김치	깍두기	두부 / 연두부 / 순두부	돼지고기	쇠고기
	국내산	배추-중국산,고춧가루-중국산	대두-중국산,고춧가루-중국산	대두:외국산	국내산/미국산	호주산
	고등어	동태/코다리	오징어	생선까스 / 돈까스	동그랑땡/고기완자	소시지,비엔나소세지,햄
	국내산	러시아산	외국산/칠레/페루산	중국산 / 국산	돈육,계육:국산	돈육:국산,외국산 계육:국산