

반디재활주간보호센터 2026년 09월 식단표

		2026-09-01(화)	2026-09-02(수)	2026-09-03(목)	2026-09-04(금)	2026-09-05(토)
오전 간식		대구살죽	소고기죽	영양닭죽	홍합죽	닭가슴살죽
중식		잡곡밥 우거지된장국 돈채바베규소스볶음 감자당근조림 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 오이냉국 훈제오리굴소스볶음 부추양파무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 돈육불고기 한식잡채 오리엔탈그린샐러드 배추김치	잡곡밥 깻잎장국 코다리양념찜 애호박새우젓볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 건새우시금치국 돼지고기김치짜글이 잔멸치땅콩조림 무생채 배추김치
오후 간식		찰보리빵	구운계란*보리차	떡*과일	블루베리	오예스
석식		잡곡밥 미소장국 하이라이스 느타리버섯볶음 깻잎지 배추김치	잡곡밥 토란국 가자미카레구이 곤약콩조림 두부숙갓무침 배추김치	잡곡밥 고사리국 순대들깨볶음 두부강정 참나물무침 배추김치	잡곡밥 배추국 갈릭닭살볶음 도라지무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 냉이콩가루국 메추리알조림 어항가지볶음 시금치나물 배추김치
	2026-09-07(월)	2026-09-08(화)	2026-09-09(수)	2026-09-10(목)	2026-09-11(금)	2026-09-12(토)
오전 간식	명태살죽	새우죽	루피니빈죽	소고기죽	전복죽	렌틸콩죽
중식	잡곡밥 백짬뽕국 돈육장조림 도라지나물 콩나물삼색냉채 배추김치	잡곡밥 들기름막국수 김치국 해물야채부침개 고시래기초무침 배추김치	잡곡밥 물만둣국 훈제오리알마늘조림 잔멸치견과류볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 표고버섯미역국 돈육파채볶음 실곤약비빔무침 갓나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 고등어무조림 오이파프리카무침 호박잎나물 배추김치	잡곡밥 미소장국 카레라이스 맛살겨자냉채 오이양파절임 배추김치
오후 간식	요거트	카스텔라	구운계란*옥수수차	모나카	참외	마가렛트
석식	잡곡밥/병아리콩죽 미역장국 생선가스+타르타르 고사리나물 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/시금치죽 들깨시락국 돈채숙주볶음 곤드레나물 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥/팔죽 청국장찌개 임연수튀김 알감자조림 종취나물무침 배추김치	잡곡밥/양송이죽 가쓰오어묵묵국 동그랑땡야채조림 가지볶음 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 시금치된장국 닭다리살데리야끼조림 느타리버섯볶음 갓나물 배추김치	잡곡밥/양배추죽 유채국 돈채그린빈스볶음 모듬콩조림 해초무침 배추김치
	2026-09-14(월)	2026-09-15(화)	2026-09-16(수)	2026-09-17(목)	2026-09-18(금)	2026-09-19(토)
오전 간식	멸치죽	녹두죽	아몬드죽	영양닭죽	게살죽	타락죽
중식	잡곡밥 호박고추장찌개 가자미무조림 감자채볶음 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 제육볶음 양배추찜/저당쌈장 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 감자두부새우젓찌개 훈제오리숙주두루치기 버섯들깨볶음 곤드레나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 돈육불고기 한식잡채 양배추들기름샐러드 배추김치	잡곡밥 채개장 안동찜닭 명엽채볶음 미나리나물 배추김치	잡곡밥 팽이미소장국 돈채짜장볶음 연두부+양념장 숙갓나물 배추김치
오후 간식	요거트	닭가슴살소시지	구운계란*보리차	고구마*옥수수차	파인애플	오프
석식	잡곡밥 맑은버섯국 미니돈가스+소스 유자오이지절임 곤드레나물 배추김치	잡곡밥 맑은배춧국 닭다리살대파간장조림 그린빈버섯볶음 무청나물 배추김치	잡곡밥 표고버섯밥+양념장 유부미소장국 코다리옛장조림 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 두부강정 건새우마늘종볶음 토란대나물 배추김치	잡곡밥 감자양파국 베이컨스위트콘볶음 진미채무침 알배추나물 배추김치	잡곡밥 두부김치국 고등어튀김 일식무조림 콩나물무침 배추김치

	2026-09-21(월)	2026-09-22(화)	2026-09-22(화)	2026-09-24(목)	2026-09-25(금)	2026-09-26(토)
오전 간식	애호박죽	팔죽	문어죽	새우살채소죽		두부죽
중식	잡곡밥 참치추어탕 마파두부 우영채조림 취나물 열무김치	잡곡밥 김치말이국수 청포묵무침 닭갈비 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 표고버섯미역국 임연수조림 감자당근햄볶음 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 나가사끼짬뽕탕 돼지고기두루치기 치커리사과무침 호박나물 배추김치		햄김치볶음밥 오징어묵국 통마늘돈육간장조림 천사채샐러드 숙주나물 배추김치
	요거트	찐만두	구운계란*옥수수차	송편		카스타드
	석식	잡곡밥 닭개장 콩나물돈채볶음 새송이버섯조림 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 너비아니볶음 뱅어포조림 실파무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈채짜장볶음 감자당근햄볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 호박잎된장국 고구마닭볶음탕 사각어묵야채조림 두부숙갓무침 배추김치	잡곡밥 버섯찌개 메추리알파리고추장조림 도토리묵무침 부추양파무침 배추김치
		2026-09-28(월)	2026-09-29(화)	2026-09-30(수)		
	오전 간식	검은콩죽	아몬드타락죽	비타민채죽		
중식	잡곡밥 건새우아욱된장국 훈제오리청경채볶음 우영당근채조림 미나리나물 배추김치	잡곡밥 미소장국 짜장덮밥 만두튀김 짜사이채무침 배추김치	잡곡밥 두부미역국 함박스테이크+소스 연근흑임자샐러드 죽순들깨볶음 배추김치			
	요거트	만쥬	구운계란*보리차			
	석식	잡곡밥 유채국 가자미튀김+유자소스 고구마채볶음 치커리오이무침 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 돈채새송이굴소스볶음 동부묵채김무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 닭당면볶음 실치호두매실청볶음 참나물된장무침 배추김치		
	오전 간식					
중식						
	오후 간식					

위 식단표는 수급사정에 따라 변경 될 수도 있습니다.