

식단표

2025년 09월

KDB생명데이케어센터고양

구분	월(09.01)	화(09.02)	수(09.03)	목(09.04)	금(09.05)	토(09.06)
점심 식단	돈육야채볶음 잡곡밥 근대국 미역줄기볶음 고춧잎무침 배추김치	사골우거지국 잡곡밥 오징어까스*타르S 뿌리채소조림 오이생채 깍두기	마늘보쌈 잡곡밥 된장찌개 야채막국수 채소스틱*쌈장 배추김치	삼치무조림 잡곡밥 채개장 새우젓호박볶음 시금치무침 배추김치	목은지닭볶음탕 잡곡밥 감자국 콩나물무침 부추겉절이 깍두기	야채볶음밥 파송송달걀국 동그랑땡부침 오이무침 배추김치
저녁 식단	야채달걀말이 잡곡밥 들깨시락국 콩나물무침 호박볶음 배추김치	닭살버섯조림 잡곡밥 김치국 청포묵*양념장 고사리나물 깍두기	참치야채비빔밥 배추국 일식연두부샐러드 고들빼기무침 초고추장 배추김치	달걀볶이 잡곡밥 미역냉국 오이볶음 상추무침 배추김치	두부구이*양념장 잡곡밥 냉이국 마늘쫀볶음 양념호박찜 깍두기	
오전 간식	양송이죽	단호박죽	표고버섯죽	쇠고기죽	양배추죽	버섯야채죽
구분	월(09.08)	화(09.09)	수(09.10)	목(09.11)	금(09.12)	토(09.13)
점심 식단	돈육짜글이찌개 잡곡밥 치킨너겟*머스터드 마늘쫀볶음 콩나물무침 배추김치	고등어김치찜 잡곡밥 아욱된장국 어묵볶음 땅콩조림 깍두기	영양뿔밥 콩나물국 매콤해물불고기 구운파래김 양념장 배추김치	훈제오리야채볶음 잡곡밥 달걀국 배추메밀전 미나리생채 배추김치	모듬장조림 잡곡밥 감자국 숙갓두부무침 근대된장나물 깍두기	순두부된장찌개 쌀밥 감자볶음 양배추김가루무침 땅콩조림 배추김치
저녁 식단	매콤해물땡전구이 잡곡밥 아욱된장국 연두부*양념장 열무나물 배추김치	곤약달걀조림 잡곡밥 들깨무국 맛살흑임자샐러드 오이지무침 깍두기	돈육야채볶음 잡곡밥 두부된장국 브로콜리무침 무나물 배추김치	스모크알감자조림 잡곡밥 오이냉국 무나물 시래기된장지짐 배추김치	가자미양념찜 잡곡밥 미역국 파프리카볶음 부추양파무침 깍두기	
오전 간식	바지락죽	김치죽	미역죽	게맛살죽	복엇살야채죽	들깨죽
구분	월(09.15)	화(09.16)	수(09.17)	목(09.18)	금(09.19)	토(09.20)
점심 식단	비빔야채만두 잡곡밥 맑은콩나물국 카레소스 멸치볶음 깍두기	마늘듬뿔제육볶음 잡곡밥 감자국 도토리묵*양념장 깻잎샐러드무침 배추김치	나주곰탕*당면 잡곡밥 메밀전병 오이고추무침 석박지	모듬전(동그랑땡, 호박) 잡곡밥 쇠고기미역국 한식잡채 오이도라지무침 배추김치	콩치통조림 잡곡밥 수제비국 병아리콩무화과조림 새콤양배추무침 배추김치	참치두부조림 쌀밥 된장찌개 무채나물 멸치볶음 배추김치
저녁 식단	삼치데리야끼구이 잡곡밥 얼갈이국 실곤약무침 양배추볶음 깍두기	미트볼케찹볶음 잡곡밥 호박찜국 간장무조림 열무나물 배추김치	버섯찌개 잡곡밥 녹두전 도라지나물 봄동무침 배추김치	돈민찌감자조림 잡곡밥 근대국 세멸치볶음 유채나물 깍두기	닭봉조림 잡곡밥 무채국 깻순나물 야채스틱(오이, 당근) 배추김치	
오전 간식	야채죽	흑임자죽	닭고기죽	브로콜리죽	바지락죽	계란죽

구분	월(09.22)	화(09.23)	수(09.24)	목(09.25)	금(09.26)	토(09.27)
점심 식단	순살감자탕 잡곡밥 미나리소면무침 호박나물 고추장아찌 깍두기	닭순살조림 잡곡밥 근대국 들깨무나물 브로콜리참깨무침 배추김치	참치야채비빔밥 팽이장국 견과류닭강정 마카로니샐러드 배추김치	파채제육볶음 잡곡밥 청국장찌개 동부목*양념장 열무나물 깍두기	왕교자만둣국 잡곡밥 어묵볶이 느타리버섯튀김 숙주나물 배추김치	야채달걀찜 쌀밥 시래기된장국 무생채 조미김 깍두기
저녁 식단	사골조랭이떡국 잡곡밥 스크램블에그 도토리묵야채무침 고들빼기 깍두기	육전구이 잡곡밥 무채된장국 미역줄기볶음 새콤양파무침 배추김치	두부카레라이스 쌀밥 시락국 명엽채볶음 오복지무침 배추김치	순두부김치찌개 잡곡밥 옛날소지지전 무나물 파프리카무침 깍두기	가자미조림 잡곡밥 우거지국 미역초무침 시금치나물 배추김치	
오전 간식	야채 죽	참치죽	들깨 죽	양배추죽	두부죽	참깨죽
구분	월(09.29)	화(09.30)				
점심 식단	토닭토닭볶음 잡곡밥 콩나물국 알감자조림 간장깻잎지 배추김치	코다리무조림 잡곡밥 냉이된장찌개 꼬시래기들깨무침 고구마맛탕 배추김치				
저녁 식단	두부구이*양념장 잡곡밥 들깨미역국 버섯볶음 파프리카무침 배추김치	게살달걀볶음 잡곡밥 시락국 미역초무침 무생채 배추김치				
오전 간식	야채 죽	표고야채 죽				

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