

식단표

2025년 09월

에덴 숲주야간보호센터

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일															
1		2		3		4		5		6																	
아침		점심(624kcal)		아침		점심(622kcal)		아침		점심(627kcal)		아침		점심(624kcal)		아침		점심(625kcal)									
		잡곡밥 콩나물국 어묵볶음 우렁쌈장 상추쌈 배추김치		잡곡밥 아욱국 제육볶음 양배추쌈 제철나물 배추김치				잡곡밥 두부공국수 삶은계란 열무김치 단무지 배추김치		잡곡밥 콩가루배춧국 오리훈제 콩나물무침 부추겉절이 배추김치		잡곡밥 삼계탕 오이/고추스틱 버섯장아찌 복숭아 배추김치				잡곡밥 유부어묵국 카레 단무지 제철나물 배추김치											
저녁(610kcal)		간식		저녁(614kcal)		간식		저녁(618kcal)		간식		저녁(612kcal)		간식		저녁(614kcal)		간식									
잡곡밥 된장짜박이 감자조림 우엉채조림 제철나물 배추김치		따뜻한차 절편 요구르트		오곡찰밥 물김치 구운김 배추김치		따뜻한차 마가렛 베지밀		잡곡밥 청국장 해물동그랑땡 감자채볶음 겉절이 배추김치		따뜻한차 바나나		잡곡밥 콩나물국 헛제사밥 양념장 배추김치		따뜻한차 삶은고구마 주스		잡곡밥 다슬기국 미역오이무침 시래기나물조림 제철나물 배추김치		따뜻한차 계란과자 두유		잡곡밥 두부된장국 만두무침 제철나물 무우조림 배추김치		따뜻한차 팔시루떡 이온음료					
7		8		9		10		11		12		13															
아침		점심(625kcal)		아침		점심(624kcal)		아침		점심(627kcal)		아침		점심(622kcal)		아침		점심(620kcal)		아침		점심(624kcal)		아침		점심(621kcal)	
		잡곡밥 콩나물밥 오이무침 두부조림 배추김치		잡곡밥 단배추된장국 콩치조림 어묵볶음 오이양파무침 배추김치		잡곡밥 오이미역냉국 제육볶음 상추쌈 콩나물무침 배추김치				잡곡밥 미역국 잡채 불고기 브로콜리초무침 배추김치				잡곡밥 콩가루배춧국 닭볶음탕 양배추쌈 제철나물 배추김치		잡곡밥 묵밥 열무김치 삶은계란 배추김치				잡곡밥 유부어묵국 짜장 단배추겉절이 단무지 배추김치							
저녁(611kcal)		간식		저녁(613kcal)		간식		저녁(618kcal)		간식		저녁(610kcal)		간식		저녁(611kcal)		간식		저녁(612kcal)		간식					
잡곡밥 된장짜박이 미트볼조림 미역줄기 제철나물 배추김치		따뜻한차 쌀과자 두유		잡곡밥 곤알탕 순대무침 제철나물 감자조림 배추김치		따뜻한차 샌드위치 요구르트		잡곡밥 꽃게탕 전병구이 제철나물 연근샐러드 배추김치		따뜻한차 제철과일		잡곡밥 된장찌개 감자채볶음 겉절이 계란장조림 배추김치		따뜻한차 호박떡 포카리음료		잡곡밥 콩나물국 3색나물 비빔밥 배추김치		따뜻한차 카스테라 주스		잡곡밥 청국장 제철나물 동그랑땡 시래기나물조림 배추김치		따뜻한차 과일푸딩 비스킷		잡곡밥 해물탕 미역오이초무침 만두무침 우엉채조림		따뜻한차 바나나	
14		15		16		17		18		19		20															
아침		점심(620kcal)		아침		점심(624kcal)		아침		점심(625kcal)		아침		점심(622kcal)		아침		점심(627kcal)		아침		점심(623kcal)		아침		점심(628kcal)	
		잡곡밥 배춧된장국 오리훈제 부추양파겉절이 새송이장아찌 배추김치		잡곡밥 오이냉채 삼치무조림 두부브로콜리무침 콩나물무침 배추김치		잡곡밥 김치콩나물국 제육볶음 느타리버섯볶음 오이/고추스틱 배추김치				잡곡밥 콩국수 열무김치 복숭아조림 상추쌈 달강정 배추김치				잡곡밥 근대국 소불고기 상추쌈 숙주나물무침 배추김치		잡곡밥 들깨미역국 코다리조림 양배추겉절이 어묵볶음 배추김치				잡곡밥 유부어묵국 카레 과일후르츠 단무지 배추김치							
저녁(611kcal)		간식		저녁(610kcal)		간식		저녁(615kcal)		간식		저녁(610kcal)		간식		저녁(612kcal)		간식		저녁(614kcal)		간식		저녁(610kcal)		간식	
잡곡밥 바지락국 도토리묵무침 양파볶음 미역줄기 배추김치		이온음료 팔시루떡 포카리음료		잡곡밥 된장찌개 감자조림 제철나물 전병구이 배추김치		이온음료 후렌치파이 두유		잡곡밥 청국장 순대 무조림 제철나물 배추김치		이온음료 제철과일		잡곡밥 된장짜박이 두부계란전+양념 오이/미역초무침 우엉조림 배추김치		이온음료 카스테라 요구르트		잡곡밥 콩나물국 3색나물 헛제사밥 김자반 배추김치		이온음료 어묵탕		잡곡밥 다슬기국 미트볼조림 단배추겉절이 감자채볶음 배추김치		이온음료 찐고구마 주스		잡곡밥 다슬기국 계란장조림 오이무침 연근샐러드 배추김치		이온음료 바나나	

21		22		23		24		25		26		27	
아침	점심(620kcal)	아침	점심(624kcal)	아침	점심(621kcal)	아침	점심(623kcal)	아침	점심(622kcal)	아침	점심(625kcal)	아침	점심(624kcal)
	잡곡밥 묵밥 열무김치 감자샐러드 배추김치		잡곡밥 배추된장국 콩치조림 미역줄기볶음 제철나물 배추김치		잡곡밥 육계장 열무김치 고추다대기 배추김치		쌀밥 콩국수 단무지 후루초 제철나물 배추김치		쌀밥 근대국 감자닭볶음탕 양배추쌈 콩나물무침 배추김치		잡곡밥 김치콩나물국 삼치구이 무조림 아채겉절이 배추김치		잡곡밥 콩가루배춧국 오이/고추+쌈장 깍두기 오리훈제+소스 배추김치
저녁(612kcal)	간식	저녁(615kcal)	간식	저녁(610kcal)	간식	저녁(613kcal)	간식	저녁(614kcal)	간식	저녁(610kcal)	간식	저녁(611kcal)	간식
잡곡밥 된장찌개 동그랑땡 감자조림 제철나물 배추김치	따뜻한차 — 쿠키 베지밀	잡곡밥 오징어국 순대무침 미역초무침 제철나물 배추김치	따뜻한차 — 절편 쥬스	잡곡밥 어묵탕 오이무침 계란전 제철나물 배추김치	따뜻한차 — 바나나	쌀밥 단배춧국국 미트볼조림 우영채조림 비름나물무침 배추김치	따뜻한차 — 후렌치파이 두유0	쌀밥 된장짜박이 메밀전병 시래기조림 연근흑임자무침 배추김치	따뜻한차 — 백설기 오렌지쥬스	잡곡밥 두부된장국 김치반 3색나물 햇제시밥 배추김치	따뜻한차 — 제철과일	잡곡밥 다슬기국 만두무침 제철나물 묵아채무침 배추김치	따뜻한차 — 호두과자 포카리음료
28		29		30									
아침	점심(620kcal)	아침	점심(622kcal)	아침	점심(624kcal)								
	잡곡밥 유부두부국 짜장 단무지 제철나물 배추김치		잡곡밥 배춧국 고등어조림 양배추무침 제철나물 배추김치		잡곡밥 시래기국 제육볶음 무우생채 상추쌈 배추김치								
저녁(610kcal)	간식	저녁(613kcal)	간식	저녁(614kcal)	간식								
잡곡밥 된장찌개 제철나물 오이양파무침 두부전+양념 배추김치	따뜻한차 — 카스테라 과일쥬스	잡곡밥 곤알탕 제철나물 미역줄기볶음 계란장조림 배추김치	따뜻한차 — 제철관일	잡곡밥 곤알탕 제철나물 미역줄기볶음 계란장조림 배추김치	따뜻한차 — 사과파이 베지밀								

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