

식단표

2026년 09월

늘푸른재가노인복지센터

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단			쌀밥 미역국 닭살데리야끼조림 죽순채볶음 실곤약누들샐러드 배추김치 (744kcal)	쌀밥 맑은파개장 순살아귀찜 건고구마순지짐 청경채생채 배추김치 (732kcal)	쌀밥 순두부백탕 고추장돈불고기 햄마늘쫄볶음 도토리묵*양념장 배추김치 (753kcal)	쌀밥 부대찌개 새우까스*소스 곤약우동볶음면 모듬피클 배추김치 (765kcal)	쌀밥 계란국 알마늘훈제오리 찜 미역줄기볶음 로메인흑임자무침 배추김치 (748kcal)
저녁 식단			쌀밥 사골아육국 코다리조림 탕평채무침 비트양파절임 배추김치 (637kcal)	산나물밥*양념장 건새우배추국 동그랑땡구이*케첩 유자우영채조림 파프리카겉절이 배추김치 (655kcal)	쌀밥 꽃게무국 생크림계란찜 목이버섯볶음 토마토만다린무침 배추김치 (640kcal)	쌀밥 어묵국 순살닭갈비 부지깡이나물 당근라페무침 배추김치 (638kcal)	쌀밥 유채국 동태감자조림 건고사리지짐 무채초절이 배추김치 (632kcal)
오전 간식			요플레	주스	요구르트	유산균음료	두유
오후 간식			버터롤&잼	마가레트	꿀호떡	카스타드	삶은계란
기능 식이			브로콜리죽 야채죽 흑임자죽	옥수수죽 야채죽 녹두죽	강낭콩죽 야채죽 들깨죽	닭죽 야채죽 땅콩죽	팥죽 야채죽 참깨죽
구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	쌀밥 냉이된장국 오징어볶음 건궁채조림 수제콘샐러드 배추김치 (731kcal)	쌀밥 아육국 순살찜닭 단호박단팔범벅 사과야채겉절이 배추김치 (751kcal)	쌀밥 야채샤브국 해물알고니찜 분홍소세지볶음 모듬절임지 배추김치 (763kcal)	(생신상) 쌀밥 맑은미역국 한방돈수육 한식잡채 명태회채소무침 배추김치 (778kcal)	쌀밥 모듬어묵탕 짜장소스 표고탕수육 짜사이부추무침 배추김치 (764kcal)	쌀밥 한식된장국 고등어김치조림 뿌리채소맛탕 탕평채 배추김치 (762kcal)	쌀밥 감자양파국 고사리돈불고기 들기름두부구이 오징어젓마늘쫄무침 배추김치 (757kcal)
저녁 식단	쌀밥 수제비국 돈육숙주볶음 취나물지짐 부추겉절이 배추김치 (641kcal)	쌀밥 순대국 두부두루치기 굴소스죽순볶음 묵김가루무침 배추김치 (633kcal)	쌀밥 맑은비지국 맛살계란찜 들기름피마자나물 파래무무침 배추김치 (649kcal)	쌀밥 닭개장 생선까스*소스 감자채볶음 청경채무침 배추김치 (655kcal)	쌀밥 근대된장국 돈육들깨백불고기 강황무조림 열무실곤약비빔면 배추김치 (646kcal)	쌀밥 유부우동국 토마토함박스테이크 새송이피망볶음 푸실리냉파스타 배추김치 (645kcal)	쌀밥 콩나물국 바베큐찜닭 호박나물 우무적채무침 배추김치 (641kcal)
오전 간식	주스	두유	요플레	주스	두유	요구르트	유산균음료
오후 간식	찜감자	마가레트	버터롤&잼	증편	밤만주	꿀호떡	카스타드
기능 식이	강황죽 야채죽 렌틸콩죽	호박죽 야채죽 흑임자죽	근대죽 야채죽 강황죽	야채죽 소고기죽 강낭콩죽	옥수수죽 닭죽 들깨죽	팥죽 야채죽 땅콩죽	호박죽 야채죽 병아리콩죽

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	쌀밥 고추장찌개 코다리조림 후랑크컬리볶음 연근흑임자무침 배추김치 (760kcal)	쌀밥 무채된장국 돈육볶침 고추장어묵볶음 오이생채 배추김치 (761kcal)	쌀밥 청국장 삼치양념조림 알마늘컬리볶음 콘샐러드 배추김치 (765kcal)	쌀밥 백짬뽕국 마파두부조림 후르츠탕수육 치커리무침 배추김치 (771kcal)	쌀밥 유부미소국 순살안동찜닭(당 면사리) 목이버섯볶음 두부흑임자샐러 드 배추김치 (766kcal)	쌀밥 순살갈비탕 오징어두부두루 치기 토란대지짐 부추겉절이 배추김치 (770kcal)	쌀밥 유채국 고등어시래기찜 도토리묵무침 천사채 후르츠무 침 배추김치 (767kcal)
저녁 식단	쌀밥 들깨미역국 훈제오리버섯구 이 가지나물 파프리카참소스 무침 배추김치 (643kcal)	쌀밥 가스오우동국 통살돈가스*소스 해물곤약볶음면 로메인무침 배추김치 (660kcal)	쌀밥 순살뼈해장국 팝콘치킨*머스타 드 양배추들깨나물 적양파된장무침 배추김치 (643kcal)	쌀밥 민물새우탕 시금치베이컨프 리타타 취나물지짐 토마토만다린무 침 배추김치 (651kcal)	쌀밥 호박수제비국 미니돈가스강정 곤드레나물무침 참나물생채 배추김치 (654kcal)	쌀밥 콩나물국 제육볶음 밤연근조림 쌈다시마*초장 배추김치 (647kcal)	쌀밥 사골파국 닭살카레조림 가지나물 상추무침 배추김치 (645kcal)
오전 간식	두유	주스	요구르트	요플레	두유	유산균음료	요구르트
오후 간식	약과	삶은계란	버터롤&잼	마가레트	카스타드	밤만주	꿀호떡
기능 식이	참깨죽 야채죽 완두콩죽	닭죽 야채죽 흑임자죽	팔죽 야채죽 병아리콩죽	소고기죽 야채죽 들깨죽	옥수수죽 야채죽 렌틸콩죽	녹두죽 야채죽 땅콩죽	근대죽 야채죽 찰보리죽
구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	쌀밥 꽃게된장국 훈제오리채소찜* 참소스 참치옥수수볶음 미역초무침 배추김치 (764kcal)	쌀밥 비지찌개 코다리엿장조림 비엔나피망볶음 콜라비무침 배추김치 (772kcal)	쌀밥 계란국 카레라이스 춘권*스위트칠리 부추액젓무침 배추김치 (768kcal)	(생신상) 쌀밥 들기름미역국 돈갈비단호박찜 한식잡채 도라지오이초무 침 배추김치 (773kcal)	쌀밥 들깨수제비국 데리야끼너비아 니 탕평채 오징어젓무침 배추김치 (762kcal)	(추석)쌀밥 소고기토란국 가자미조림 궁채조림 열대과일샐러드 배추김치 (753kcal)	쌀밥 어묵썩갓국 제육볶음 미역줄기볶음 버섯참소스무침 배추김치 (754kcal)
저녁 식단	쌀밥 부대찌개 생선가스*소스 호박볶음 양배추참깨무침 배추김치 (662kcal)	쌀밥 오징어양배추국 돈육볶침 콩나물양념찜 열무겉절이 배추김치 (651kcal)	쌀밥 콩가루아욱국 순살닭볶음탕 고구마순볶음 블루베리그린샐 러드 배추김치 (653kcal)	쌀밥 온도토리묵국 모듬해물찜 죽순당근볶음 실곤약마요무침 배추김치 (659kcal)	쌀밥 김치어묵국 초핑햄계란찜 미나리무침 마카로니범벅 배추김치 (657kcal)	쌀밥 호박된장국 훈제오리배추찜 고사리양파볶음 아삭이고추무침 배추김치 (655kcal)	쌀밥 만두전골 치킨가스*소스 민물새우무조림 오이피클 배추김치 (663kcal)
오전 간식	주스	두유	요구르트	요플레	유산균음료	주스	두유
오후 간식	찐감자	마가레트	버터롤&잼	증편	밤만주	카스타드	약과
기능 식이	강황죽 야채죽 완두콩죽	브로콜리죽 야채죽 흑임자죽	버섯죽 야채죽 들깨죽	참치죽 야채죽 강낭콩죽	맛살죽 야채죽 참깨죽	닭죽 야채죽 땅콩죽	강황죽 야채죽 오트밀죽

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	쌀밥 콩나물국 순살찜닭 취나물조림 브로콜리참깨무 침 배추김치 (757kcal)	쌀밥 명란미역국 떡갈비조림 죽순들깨볶음 꽃맛살사라다 배추김치 (768kcal)	쌀밥 김치국 간장돈불고기 에그누들볶음면 토마토오이무침 배추김치 (755kcal)	쌀밥 유부쪽파국 순살고추장닭볶 음 버터간장버섯볶 음 해초무침 배추김치 (748kcal)			
저녁 식단	쌀밥 사골시락국 동태양념찜 옥수수맛탕 마늘꿀알마늘지 배추김치 (661kcal)	쌀밥 시금치두부국 토마토치즈프리 타타 중화배추찜 실곤약채소무침 배추김치 (647kcal)	쌀밥 버섯맑은탕 고등어조림 토란대나물 콜라비생채 배추김치 (653kcal)	쌀밥 얼큰수제비국 생선까스*소스 고구마순나물 상추겉절이 배추김치 (649kcal)			
오전 간식	유산균음료	두유	주스	요플레			
오후 간식	삶은계란	꿀호떡	버터롤&잼	마가레트			
기능 식이	들깨죽 야채죽 완두콩죽	옥수수죽 야채죽 흑임자죽	닭죽 야채죽 병아리콩죽	참깨죽 야채죽 강낭콩죽			

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 원산지 표시 : "1.쌀, 흑미(국내산) 2.김치(배추,고춧가루:중국산) 3.두부,콩비지(콩:외국산) 4.쇠고기(호주산)
 5.돼지고기(국내산)
 6.닭고기(죽용:국내산/볶음,국용:브라질산) 7.참치(가다랑어:원양산) 8.가자미(미국산) 9.코다리,동태,(러시아산)
 10.고등어/고등어캔(국내산) 11.아귀(중국산) 12.오징어/오징어젓(중국산) 13.너비아니(계육,돈육:국내산)
 14.함박스테이크(계육,돈육:국내산) 15.탕수육(돈육,계육:국내산) 16.햄,소시지(계육,돈육:국내산)
 17.고기산적(돈육,계육:국내산)
 18.베이컨(돈육:외국산) 19.동그랑땡(계육:국내산) 20.훈제오리(중국산) 21.꽃게(중국산) 22.미트볼(계육:국내산)

* 상기내용은 시장수급 현황에 따라서 달라질 수 있습니다 *
 알레르기유발식품: 알류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 고등어, 게, 새우, 돈육, 복숭아, 토마토, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잣
 (알레르기 유발 식품에 민감하신