

2026년

9월 1주 식 단 표

일 자/요일			1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
상 괘 한 아 침			흰죽 물만두국 꼬들노각무침 배추김치	닭죽 콩나물국 깻잎지 배추김치	흰죽 미소장국 오징어젓무침 배추김치	옥수수죽 누룽지탕 연두부/양념장 배추김치	시금치죽 어묵국 콩조림 배추김치
			강황밥 배추된장국 가자미구이 목이버섯볶음 미역줄기양파볶음 배추김치	버섯덮밥 오이지물김치 어묵볶음 숙주나물 요구르트 배추김치	강황밥 감자양파국 계란말이 가지볶음 깻순볶음 배추김치	강황밥 오이미역냉국 안동찜닭 꼬들노각무침 오이맛살샐러드 배추김치	강황밥 황태미역국 계란장조림 들깨무나물 청경채겉절이 배추김치
			잡곡밥 근대된장국 닭살채소볶음 새송이조림 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥 민찌미역국 계란찜 청경채굴소스볶음 고사리찜 배추김치	잡곡밥 동태탕 컬리맛살볶음 느타리볶음 도토리묵/양념장 배추김치	잡곡밥 된장찌개 소보루가지볶음 숙주나물 오이지무침 배추김치	잡곡밥 순두부김치국 생선살무조림 호박볶음 궁채절임 배추김치
	간 식	일반	밀감	크림스프	망고푸레	요플레	바나나라떼

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변동될 수 있습니다.

*쌀(백미, 현미, 흑미, 참쌀 /밥, 죽, 누룽지:국내산), *김치류(배추, 고추가루:중국산 /얼갈이, 봉동:국내산), *콩류(두부, 콩비지, 콩국수:수입산),

*소(호주산, 미국산), 돼지고기,(국내산, 아일랜드산, 스페인산), 닭고기(국내산), 오리(중국산), 기타식육가공품(소, 돼지, 닭, 오리:국산, 수입산)

*명태(동태, 코다리, 명태:러시아산), 고등어(국내산), 갈치(모로코산), 참조기(중국산), 콩치캔(다랑어:원양산), 오징어(국내산, 중국산, 베트남, 칠레산), 낙지/주꾸미(베트남산, 중국산), 꽃게(중국산)

*기타:별도표시 (수산물:넙치, 피조볼락, 참돔, 참조기, 아귀, 다랑어, 미꾸라지, 뱀장어, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 낙지, 주꾸미, 꽃게)

조은푸드

2026년

9월 2주 식 단 표

일자/요일	6(일)	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
상 쾌 한 아 침	들깨죽 순두부맑은탕 오이지무침 배추김치	호박죽 누룽지탕 궁채절임 배추김치	흰죽 어묵국 오징어젓무침 배추김치	새우야채죽 콩나물국 미트볼케찹볶음 배추김치	흰죽 물만두국 콩조림 배추김치	흑임자죽 계란탕 양파장아찌 배추김치	계란죽 감자양파국 연두부/양념장 배추김치
즐 거 어 점 심	강황밥 배추된장국 두부김치 숙주나물 느타리버섯볶음 배추김치	강황밥 동태찌개 두부스테이크/소스 가지볶음 노각무침 배추김치	강황밥 북어무국 불고기 비름나물 죽순들깨볶음 배추김치	흰밥 잔치국수 비빔만두 어묵조림 요구르트 배추김치	강황밥 가지냉국 닭가슴살숙주무침 오이양파무침 알배추무침 배추김치	강황밥 시금치된장국 훈제오리야채찜 목이버섯냉채 공심채볶음 배추김치	강황밥 어묵국 마파두부 토마토그릭샐러드 오이지무침 배추김치
행 복 한 저 녁	잡곡밥 물만두국 돈육짜장볶음 노각무침 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 메란장조림 청포묵무침 호박볶음 배추김치	잡곡밥 두부새우젓국 콩치무조림 유채나물 컬리플라워볶음 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육김치찜 양배추나물 청경채볶음 배추김치	잡곡밥 홍합무국 강된장 어묵야채볶음 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 두부조림 꼬들노각무침 우엉채조림 배추김치	잡곡밥 재첩국 닭살간장조림 가지볶음 새송이조림 배추김치
간 식	일반	과자/요구르트	비피더스	소고기스프	카스타드/요구르트	요플레	김치전/보리차
							두유

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변동될 수 있습니다.

*쌀(백미, 현미, 흑미, 참쌀 /밥, 죽, 누룽지:국내산), *김치류(배추, 고추가루:중국산 /얼갈이, 봉동:국내산), *콩류(두부, 콩비지, 콩국수:수입산),

*소(호주산, 미국산), 돼지고기,(국내산, 아일랜드산, 스페인산), 닭고기(국내산), 오리(중국산), 기타식육가공품(소, 돼지, 닭, 오리:국산, 수입산)

*명태(동태, 코다리, 명태:러시아산), 고등어(국내산), 갈치(모로코산), 참조기(중국산), 콩치캔(다랑어:원양산), 오징어(국내산, 중국산, 베트남, 칠레산), 낙지/주꾸미(베트남산, 중국산), 꽃게(중국산)

*기타:별도표시 (수산물:넙치, 피조볼락, 참돔, 참조기, 아귀, 다랑어, 미꾸라지, 뱀장어, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 낙지, 주꾸미, 꽃게)

조은푸드

2026년

9월 3주 식 단 표

일자/요일		13(일)	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
상쾌한 아침		고기야채죽 콩나물국 꼬들노각무침 배추김치	호박죽 계란파국 궁채절임 배추김치	흰죽 물만두국 깻잎지 배추김치	시금치죽 누룽지탕 연두부/양념장 배추김치	흰죽 두부새우젓국 콩조림 배추김치	닭죽 맑은장국 양파장아찌 배추김치	옥수수죽 감자국 오징어젓무침 배추김치
즐거운 점심		강황밥 콩비지찌개 계란찜 알배추무침 오이지무침 배추김치	강황밥 김치콩나물국 닭볶음 가지볶음 유채나물 배추김치	강황밥 배추된장국 고등어카레구이 비름나물 미역줄기볶음 배추김치	카레덮밥 다시마무채국 실곤약샐러드 꼬들노각무침 요구르트 배추김치	강황밥 닭곰탕 고추잡채 공심채볶음 올방개묵무침 배추김치	강황밥 순두부들깨탕 된장불고기 양배추찜/쌈장 죽순볶음 배추김치	강황밥 재첩국 두부스테이크/소스 가지나물 오이지무침 배추김치
행복한 저녁		잡곡밥 얼갈이된장국 너비아니조림 마늘쫄조림 호박볶음 배추김치	잡곡밥 된장찌개 생선살무조림 감자채볶음 도토리묵/양념장 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 떡갈비채소볶음 단호박조림 우거지짜글이 배추김치	잡곡밥 홍합무국 메란장조림 콩나물무침 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 황태무국 두부조림 가지볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 바지락무국 계란말이 고구마순볶음 꼬들노각무침 배추김치	잡곡밥 물만두국 닭살카레볶음 어묵볶음 표고볶음 배추김치
간식	일반	바나나	비피더스	과자/요구르트	찐감자/보리차	카스타드/요구르트	요플레	망고푸레

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변동될 수 있습니다.

*쌀(백미, 현미, 흑미, 참쌀 /밥, 죽, 누룽지:국내산), *김치류(배추, 고추가루:중국산 /얼갈이, 봉동:국내산), *콩류(두부, 콩비지, 콩국수:수입산),

*소(호주산, 미국산), 돼지고기, (국내산, 아일랜드산, 스페인산), 닭고기(국내산), 오리(중국산), 기타식육가공품(소, 돼지, 닭, 오리:국산, 수입산)

*명태(동태, 코다리, 명태:러시아산), 고등어(국내산), 갈치(모로코산), 참조기(중국산), 콩치캔(다랑어:원양산), 오징어(국내산, 중국산, 베트남, 칠레산), 낙지/주꾸미(베트남산, 중국산), 꽃게(중국산)

*기타:별도표시 (수산물:넙치, 피조볼락, 참돔, 참조기, 아귀, 다랑어, 미꾸라지, 뱀장어, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 낙지, 주꾸미, 꽃게)

조은푸드

2026년

9월 4주 식 단 표

일자/요일		20(일)	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
상쾌한 아침		매생이죽 미소장국 콩조림 배추김치	호박죽 어묵국 양파장아찌 배추김치	흰죽 콩나물국 연두부/양념장 배추김치	흑임자죽 누룽지탕 미트볼조림 배추김치	흰죽 감자국 오징어젓무침 배추김치	새우야채죽 팽이장국 깻잎지 배추김치	고기야채죽 물만두국 궁채절임 배추김치
즐거운 점심		강황밥 황태미역국 고등어김찜 호박볶음 콩나물무침 배추김치	강황밥 동태찌개 볶음우동 건새우마늘쫄조림 짜사이무침 배추김치	강황밥 황태무채국 훈제오리볶음 양배추찜/쌈장 실곤약콩나물무침 배추김치	흰밥 배추된장국 해물동그랑땡전 잡채 죽순채무침 배추김치	강황밥 순두부들깨탕 동태무조림 오이지무침 콩나물무침 배추김치	강황밥 소고기미역국 파채소불고기 오색꼬치전 고사리찜 배추김치	강황밥 두부새우젓국 돈사태장조림 양배추무침 미역줄기볶음 배추김치
행복한 저녁		잡곡밥 열무된장국 계란찜 가지나물 오이지무침 배추김치	잡곡밥 홍합무국 두부김치 공심채나물 감자채볶음 배추김치	잡곡밥 물만두국 멸치무조림 어묵감자조림 청포묵무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 떡갈비채소조림 숙주나물무침 당근양파볶음 배추김치	잡곡밥 바지락무국 강된장 들깨무나물 단호박조림 배추김치	잡곡밥 배추된장국 만두찜 표고버섯볶음 오복지 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 돈채짜장볶음 알배추무침 새송이조림 배추김치
간식	일반	비피더스	과자/요구르트	김치전/보리차	케익/요구르트	크림스프	방울증편/보리차	요플레

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변동될 수 있습니다.

*쌀(백미, 현미, 흑미, 참쌀 /밥, 죽, 누룽지:국내산), *김치류(배추, 고추가루:중국산 /얼갈이, 봉동:국내산), *콩류(두부, 콩비지, 콩국수:수입산),

*소(호주산, 미국산), 돼지고기,(국내산, 아일랜드산, 스페인산), 닭고기(국내산), 오리(중국산), 기타식육가공품(소, 돼지, 닭, 오리:국산, 수입산)

*명태(동태, 코다리, 명태:러시아산), 고등어(국내산), 갈치(모로코산), 참조기(중국산), 콩치캔(다랑어:원양산), 오징어(국내산, 중국산, 베트남, 칠레산), 낙지/주꾸미(베트남산, 중국산), 꽃게(중국산)

*기타:별도표시 (수산물:넙치, 피조볼락, 참돔, 참조기, 아귀, 다랑어, 미꾸라지, 뱀장어, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 낙지, 주꾸미, 꽃게)

조은푸드

2026년

9월 5주 식 단 표

일자/요일		27(일)	28(월)	29(화)	30(수)		
상 괘 한 아 침		당근죽 두부계란국 오이지무침 배추김치	호박죽 누룽지탕 연두부/양념장 배추김치	흰죽 물만두국 깻잎지 배추김치	닭죽 홍합무국 양파장아찌 배추김치		
		강황밥 배추된장국 두부조림 가지나물 표고버섯볶음 배추김치	강황밥 김치콩나물국 동태무조림 시금치나물 멸치고추조림 배추김치	강황밥 청국장찌개 사태장조림 양배추샐러드 실곤약콩나물무침 배추김치	짜장면 계란파국 목화송탕수육/소스 단무지 요구르트 배추김치		
		잡곡밥 김치순두부국 고기산적조림 감자채볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 바지락무국 두부스테이크/소스 청경채겉절이 궁채절임 배추김치	잡곡밥 황태무국 닭볶음 호박볶음 감자조림 배추김치	잡곡밥 굴두부국 돈육김치찜 감자샐러드 숙주나물 배추김치		
간 식	일반	비피더스	과자/요구르트	단호박범벅	새우야채전		

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변동될 수 있습니다.

*쌀(백미, 현미, 흑미, 참쌀 /밥, 죽, 누룽지:국내산), *김치류(배추, 고추가루:중국산 /얼갈이, 봉동:국내산), *콩류(두부, 콩비지, 콩국수:수입산),

*소(호주산, 미국산), 돼지고기,(국내산, 아일랜드산, 스페인산), 닭고기(국내산), 오리(중국산), 기타식육가공품(소, 돼지, 닭, 오리:국산, 수입산)

*명태(동태, 코다리, 명태:러시아산), 고등어(국내산), 갈치(모로코산), 참조기(중국산), 콩치캔(다랑어:원양산), 오징어(국내산, 중국산, 베트남, 칠레산), 낙지/주꾸미(베트남산, 중국산), 꽃게(중국산)

*기타:별도표시 (수산물:넙치, 피조볼락, 참돔, 참조기, 아귀, 다랑어, 미꾸라지, 뱀장어, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 낙지, 주꾸미, 꽃게)

조은푸드