2026년 09월 식단표

일자/요일			01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
아침			잡곡밥/콩가루죽	잡곡밥/들깨죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/계란맛살죽	잡곡밥/미역죽
			배추콩가루국	호박새우젓국	시금치된장국	홍합무국	들깨미역국
			새우살야채볶음	돈채피망볶음	연두부/양념장	계란맛살찜	참치야채볶음
			스크램블에그	콩나물무침	감자조림	얼갈이무침	청경채굴소스볶음
			건파래볶음	도시락김	무짠지채	도시락김	양념깻잎지
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)			515.6kcal	526.6kcal	531.2kcal	531.1kcal	523.3kcal
점심			잡곡밥/혼합야채죽	잡곡밥/단호박죽	잡곡밥/닭야채죽	잡곡밥/소고기야채죽	잡곡밥/깨죽
			유채된장국	콩국수	북어국	육개장	감자국
			돈육불고기	물만두	닭볶음탕	생선까스	제육볶음
			부추오이무침	단호박조림	호박채전	콩나물무침	연근조림
			양배추찜/쌈장	단무지무침	노각무침	무배추생채	열무된장무침
			배추김치	열무김치	배추김치	백김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)			725.1kcal	732.3kcal	725.6kcal	723.8kcal	722.2kcal
저녁			잡곡밥/두부죽	잡곡밥/참치미역죽	잡곡밥/표고죽	잡곡밥/콩가루죽	잡곡밥/두부죽
			어묵국	참치미역국	유부김치국	청국장찌개	오징어국
			두부구이/양념장	야채계란말이	돈육표고볶음	돈육장조림	온두부/양념장
			감자조림	청포묵무침	컬리플라워야채볶음	봉어묵볶음	숙주당근무침
			청경채무침	근대나물	참나물겉절이	오이양파무침	브로컬리야채볶음
			배추김치	배추김치	백김치	배추김치	김치볶음
저녁칼로리(Kcal)			622.3kcal	615.6kcal	634.1kcal	632.5kcal	625.3kcal
오전간식			결명자차	옥수수차	보리차	결명자차	옥수수차
오후간식			딸기샌드/요구르트	바나나/요구르트	요거트/고구마스틱	바이오/롤빵	밤만쥬/두유
기능별식이			잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)
당뇨			저염식	저염식	저염식	저염식	저염식
경관			화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란

저염			백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치
일자/요일	06(일)	07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)	12(토)
아침	잡곡밥/새송이죽	잡곡밥/혼합야채죽	잡곡밥/콩가루죽	잡곡밥/참치야채죽	잡곡밥/혼합야채죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/혼합야채죽
	팽이유부국	콩나물국	유채된장국	홍합미역국	순두부백탕	누룽지탕	된장찌개
	돈민찌무조림	연두부/양념장	미트볼케찹조림	참치무조림	너비아니구이	마파두부	연두부/양념장
	미니새송이볶음	호박양파볶음	숙주나물	가지양파볶음	청경채당근무침	호박새우젓볶음	새송이야채볶음
	파래무침	무짠지채	도시락김	오복지무침	건파래볶음	오징어젓무무침	오이지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)	526.6kcal	524.3kcal	515.6kcal	522.8kcal	531.2kcal	524.3kcal	530.3kcal
점심	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/소고기야채죽	잡곡밥/닭야채죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/녹두죽	버섯우엉밥/들깨죽	잡곡밥/닭야채죽
	우거지된장국	꽃게탕	북어국	계란파국	감자된장찌개	들깨무채국	참치미역국
	계란브로컬리찜	소불고기	닭볶음탕	짜장	제육볶음	가자미데리야끼구이	닭살냉채
	고사리나물	연근조림	도토리묵/양념장	깐풍기/소스	미역줄기볶음	콩나물무침	매콤어묵볶음
	치커리유자청무침	얼갈이겉절이	무생채	단무지무침	양배추무침	도시락김	얼갈이무침
	배추김치	배추김치	백김치	배추김치	열무김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)	732.3kcal	722.5kcal	725.1kcal	735.1kcal	725.6kcal	722.5kcal	730.3kcal
저녁	잡곡밥/깨죽	잡곡밥/미역죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/두부죽	잡곡밥/깨죽	잡곡밥/브로컬리죽	잡곡밥/콩가루죽
	어묵국	들깨미역국	배추콩가루국	청국장찌개	사골만두국	아욱국	도토리묵국
	돈육피망볶음	돈육김치두루치기	스크램블에그	삼치구이	야채계란찜	떡갈비야채볶음	부추전
	옛날소시지전	그린빈스야채볶음	감자조림	느타리볶음	근대나물	감자샐러드	어향가지볶음
	오이양파무침	맛살콘샐러드	근대나물	열무나물	노각무침	브로컬리/초장	숙주당근무침
	배추김치	열무김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)	615.6kcal	623.5kcal	622.3kcal	641.kcal	632.5kcal	623.5kcal	650.4kcal
오전간식	옥수수차	보리차	결명자차	옥수수차	보리차	결명자차	옥수수차
오후간식	카스타드/요구르트	딸기샌드/두유	바이오/방울토마토	바나나/요구르트	스프/모닝빵	꿀호떡/두유	요거트/찐빵
기능별식이	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)
당뇨	저염식	저염식	저염식	저염식	저염식	저염식	저염식
경관	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란

저염	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치
일자/요일	13(일)	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
아침	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/혼합야채죽	잡곡밥/참치야채죽	잡곡밥/브로컬리죽	잡곡밥/표고죽	잡곡밥/계란죽
	홍합무국	순두부백탕	유채된장국	홍합미역국	애호박고추장찌개	계란파국	북어국
	계란찜	감자조림	두부조림	참치무조림	야채계란찜	마파두부	돈민찌짜글이
	그린빈스볶음	얼갈이나물	근대나물	가지양파볶음	브로컬리흑임자무침	표고버섯볶음	가지찜양념무침
	오복지	파래무침	도시락김	오복지무침	양념깻잎지	오징어젓무침	도시락김
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)	531.2kcal	523.3kcal	652.4kacal	522.8kcal	531.2kcal	524.3kcal	526.6kcal
점심	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/소고기미역죽	잡곡밥/닭야채죽	콩나물밥/계란죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/들깨죽	잡곡밥/혼합야채죽
	건새우아욱국	소고기미역국	어묵탕	청국장찌개	건새우부추국	들깨미역국	유채된장국
	제육볶음	생선까스	닭볶음탕	삼색스크램블에그	제육볶음	가자미구이	훈제오리야채볶음
	연근조림	고사리들깨무침	동부묵무침	무생채	미역줄기볶음	어묵채볶음	동부묵김가루무침
	청경채무침	콩나물당근무침	미역,오이생채	도시락김	양배추무침	취나물무침	부추오이생채
	배추김치	배추김치	배추김치	열무김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)	725.6kcal	722.2kcal	730.3kcal	735.1kcal	725.6kcal	722.5kcal	732.3kcal
저녁	잡곡밥/두부죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/깨죽	잡곡밥/맛살야채죽	잡곡밥/순두부죽	잡곡밥/닭야채죽	잡곡밥/들깨죽
	무콩나물국	돈육김치찌개	사골만두국	근대국	순두부백탕	건새우아욱국	감자국
	마파두부	스크램블에그	건새우마늘쫑조림	삼치카레구이	햄감자볶음	닭살카레볶음	김치전
	배추나물	표고야채볶음	너비아니구이	맛살야채볶음	청경채당근무침	멕시칸샐러드	소고기무볶음
	오이양파무침	브로컬리/초장	오징어젓무침	얼갈이나물	노각무침	숙주맛살무침	치커리겉절이
	배추김치	백김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	백김치
저녁칼로리(Kcal)	632.5kcal	625.3kcal	527.5kcal	641.kcal	632.5kcal	623.5kcal	615.6kcal
오전간식	옥수수차	보리차	결명자차	옥수수차	보리차	결명자차	옥수수차
오후간식	마가레트/요구르트	동태전/옥수수차	바이오/미니약과	바나나/요구르트	단호박죽/옥수수차	꿀호떡/요구르트	요거트/백설기
기능별식이	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)
당뇨	저염식	저염식	저염식	저염식	저염식	저염식	저염식
경관	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란

저염	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치
일자/요일	20(일)	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
아침	잡곡밥/새송이죽	잡곡밥/옥수수죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/깨죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/새송이죽	잡곡밥/흑임자죽
	팽이유부국	맑은감자국	콩나물국	애호박된장찌개	맑은숙주국	호박새우젓국	북어국
	브로컬리계란찜	마파두부	스크램블에그	연두부/양념장	계란맛살찜	돈민찌짜글이	두부샐러드
	미니새송이볶음	그린빈스볶음	얼갈이된장무침	참나물무침	표고야채볶음	새송이볶음	감자조림
	파래무침	오징어젓무침	베이키드빈스	도시락김	무짠지채	도시락김	오복지
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)	526.6kcal	531.2kcal	523.3kcal	524.3kcal	531.2kcal	531.1kcal	523.3kcal
점심	잡곡밥/닭야채죽	잡곡밥/소고기야채죽	잡곡밥/콩가루죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/소고기야채죽	잡곡밥/혼합야채죽
	우거지된장국	건새우아욱국	알탕	잔치국수	시래기된장국	육개장	바지락부추국
	닭볶음탕	소불고기	두부조림	순대	돈육불고기	잡채	삼치무조림
	노각무침	연근조림	열무나물	단호박샐러드	노각무침	동태전	숙주당근무침
	양배추찜/쌈장	청경채유자무침	오이양파무침	단무지무침	파래무침	고사리나물	얼갈이된장무침
	배추김치	배추김치	배추김치	열무김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)	732.3kcal	725.6kcal	723.8kcal	722.5kcal	725.6kcal	722.2kcal	722.2kcal
저녁	잡곡밥/깨죽	잡곡밥/미역죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/브로콜리죽	잡곡밥/손두부죽	잡곡밥/단호박죽	잡곡밥/계란죽
	쑥갓어묵국	홍합미역국	돈육김치찌개	근대국	순두부백탕	어묵국	비지찌개
	돈육피망볶음	돈육꽈리고추장조림	감자채볶음	코다리무조림	돈육가지볶음	조기구이	야채계란말이
	옛날소시지전	무생채	느타리볶음	볼어묵볶음	탕평채	단호박샐러드	브로컬리흑임자무침
	콩나물무침	마카로니샐러드	오복지무침	브로컬리/초장	청경채무침	콩나물매콤무침	미역초무침
	배추김치	배추김치	백김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)	615.6kcal	632.5kcal	641.kcal	625.3kcal	632.5kcal	634.1kcal	625.3kcal
오전간식	옥수수차	보리차	결명자차	옥수수차	보리차	결명자차	옥수수차
오후간식	바이오/파전	딸기샌드/요구르트	짜장라면/보리차	바나나/요구르트	찐감자/두유	송편/식혜	요거트/오렌지
기능별식이	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)
당뇨	저염식	저염식	저염식	저염식	저염식	저염식	저염식
경관	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란

저염	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치
일자/요일	27(일)	28(월)	29(화)	30(수)			
아침	잡곡밥/참치야채죽	잡곡밥/단호박죽	잡곡밥/옥수수죽	잡곡밥/혼합야채죽			
	들깨무채국	두부찌개	팽이미소국	유채된장국			
	참치야채볶음	미트볼조림	돈민찌짜글이	마파두부			
	콩나물무침	단호박샐러드	호박새우젓볶음	청경채나물			
	도시락김	오이지무침	베이키드빈스	파래무침			
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치			
아침칼로리(Kcal)	526.6kcal	515.6kcal	524.3kcal	522.8kcal			
점심	잡곡밥/닭야채죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/녹두죽	곤드레밥/두부죽			
	아욱국	뼈없는감자탕	북어국	청국장찌개			
	닭찜	부추계란찜	돈육간장불고기	고로케/케찹			
	푸실리샐러드	감자조림	두부조림	돈민찌표고볶음			
	오이양파무침	미역초무침	양배추찜/쌈장	도시락김			
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치			
점심칼로리(Kcal)	732.3kcal	725.1kcal	722.5kcal	735.1kcal			
저녁	잡곡밥/혼합야채죽	잡곡밥/깨죽	잡곡밥/콩가루죽	잡곡밥/소고기야채죽			
	사골만두국	콩나물국	참치김치찌개	콩나물국			
	너비아니구이	삼치카레구이	부추전	건새우무조림			
	열무나물	우엉조림	볼어묵춘장볶음	우육가지볶음			
	오징어젓무침	쑥갓나물무침	숙주맛살무침	얼갈이나물			
	배추김치	배추김치	백김치	배추김치			
저녁칼로리(Kcal)	615.6kcal	622.3kcal	641.kcal	623.5kcal			
오전간식	옥수수차	보리차	결명자차	옥수수차			
오후간식	카스타드/두유	꿀호떡/요구르트	감자스틱/바이오	바나나/요구르트			
기능별식이	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(갈은죽)			
당뇨	저염식	저염식	저염식	저염식			
경관	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란			

저염	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치			