

2023 년 9 월 식단표



	월	화	수	목	금	토
날짜					1 762 kcal	2 751 kcal
중식					백미밥 시래기된장국 돈육알마늘조림 멸치고추장볶음 콩나물초무침	백미밥 미역국 함박파인쪽찜 비빔낙지전무침 얼무쌈장나물
석식					백미밥 723 kcal 소고기국 가자미구이 병아리콩조림 토트칩	백미밥 835 kcal 차돌된장찌개 코다리살무조림 소시지전 오이깍두기
날짜	4 827 kcal	5 754 kcal	6 713 kcal	7 725kca	8 813 kcal	9 745kcal
중식	백미밥 김치콩나물국 적어구이 떡갈비파프리카볶음 건파래자반	잡곡밥 아욱국 소고기고추조림 마늘종크래미무침 취나물볶음	백미밥 우동국 코다리조림 카레소스 미나리무생채	잡곡밥 된장찌개 오돈불고기 새송이들깨볶음 야채숙쌈/갈치숙젓	백미밥 우육무국 닭갈비 김치전 모듬해초사과무침	백미밥 사골만두국 전유어 새우살호박볶음 비름초무침
석식	백미밥 729 kcal 유부팽이국 돈김치볶음 온두부양념장 찐근대쌈/강된장	백미밥 695 kcal 얼갈이해장국 오징어미나리볶음 동부김가루무침 숙갯쟁이나물	백미밥 830 kcal 근대국 닭다리조림 새우살오이볶음 갯잎지	백미밥 761 kcal 보리새우콩나물국 조기구이 어묵고추조림 취나물무침	백미밥 749 kcal 시락국 낙지밀떡볶음 두부계란구이 비트무초절이	백미밥 730 kcal 꽃게탕 우육표고조림 굴뱅이오이무침 마늘종볶음
날짜	11 809 kcal	12 897 kcal	13 899 kcal	14 785 kcal	15 902 kcal	16 700 kcal
중식	백미밥 열무된장국 돈사태무조림 백목이유부냉채 브로콜리들깨볶음	잡곡밥 참치김치찌개 방어조림 도통동그랑땡전 버섯나물	백미밥 시금치국 돈육두루치기 두부스테이크 미역나물	잡곡밥 콩나물국 갈치조림 베이컨계란볶음 얼갈이쌈장무침	백미밥 우육미역국 돈갈비찜 잡채 도라지오이무침	백미밥 재첩수제비국 닭가슴살조림 다진오징어젓무침 미역줄기볶음
석식	백미밥 710kcal 대파육개장 계란말이 마파두부 유채나물	백미밥 752 kcal 우거지된장국 우육팽이불고기 꽃맛샐러드 다시마채무침	백미밥 667 kcal 바지락무국 동태콩나물찜 진미갯잎무침 황도치커리오리엔탈무침	백미밥 755 kcal 북어무국 모듬장조림 건새우편마늘볶음 고들빼기지	백미밥 807 kcal 아귀지리 파채바삭불고기 새송이장조림 궁채지	백미밥 772 kcal 순두부백김치국 죽발야채볶음 명태회무침 호박나물
날짜	18 762 kcal	19 833 kcal	20 713 kcal	21 750 kcal	22 761 kcal	23 797 kcal
중식	백미밥 들깨시락국 불낙콩나물볶음 계란장조림 간장겉잎지	잡곡밥 복어해장국 오리불고기 탕평채 상추쌈/쌈장	해초비빔밥 오징어두부국 모듬해초,포시래시,호박 계란후라이 초고추장	잡곡밥 사골미역국 적어조림 네모랑명구이 고들빼기지	백미밥 대구탕 우삼겹부추볶음 양상추샐러드/키위드레싱 연근조림	백미밥 소고기버섯국 순살고등어구이 잡채어묵조림 궁채지
석식	백미밥 874 kcal 소고기표고국 깐풍기 고구마샐러드 연근참깨무침	백미밥 756 kcal 감자새알국 코다리시래기조림 두부파프리카냉채 고사리볶음	백미밥 834 kcal 아욱된장국 닭볶음 무화과견과류조림 가지튀김/초간장	백미밥 779 kcal 어묵탕 꿔바로우탕수육 해물자장 무생채	백미밥 856 kcal 들깨오리탕 너비아니조림 감자볶음 비름초무침	백미밥 703 kcal 배추국 사태김치찜 연두부/새싹간장 파래무침
날짜	25 795 kcal	26 765 kcal	27 807 kcal	28 812 kcal	29	30
중식	백미밥 콩가루배추국 순살닭도리탕 진미부추무침 가지볶음	잡곡밥 사골해장국 술방울오징어장조림 햄,감자채볶음 시금치나물	백미밥 콩나물국 임연수조림 궁중고기말이 청경채버섯볶음	잡곡밥 꽃게탕 돈피망불고기 어묵볶음 오이고추쌈장무침	추석	추석 연휴
석식	백미밥 823 kcal 파계란국 돈육자장볶음 매밀전병 무편지채무침	백미밥 865 kcal 김치청국장찌개 오리훈제부추찜 단호박샐러드 쌈무	백미밥 785 kcal 열무된장국 돈대패숙주볶음 버섯탕수 도라지무침	백미밥 761 kcal 어묵국 불향구미볶음 계란찜 콩나물무침		

*식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

소고기(호주산) 돼지고기(후지,사태,전지,갈비:국내산) 닭도리육,닭가슴살(국내산) 닭정육(브라질산) 두부,순두부,연두부(중:수입산),콩지통조림(대만산)

오징어(중국산),가자미(미국산)고등어,삼치 (국내산) 낙지(베트남)주꾸미(베트남)동태,복어채,코다리,동태포살(러시아산)갈치(모로코산),조기-국내산

배추김치(배추:중국산,고추가루:중국산) 꽃게(중국산),아귀,방어-국내산 햄(돈육,닭:국내산)함박(닭,돈육:국산)돈까스,탕수육(돈육:국내산)

미꾸라지(중국산),오리-국내산 , 쌀-국내산,맛김치-국내산(고추분-중국산,배추-국내산)