

# 9월 식단표

뉴오피스푸드 영양사 이안나

이안나

| 구분    |                                                 |                                                     | 화요일<br>9월 1일                                      | 수요일<br>9월 2일                                         | 목요일<br>9월 3일                                       | 금요일<br>9월 4일                                      | 토요일<br>9월 5일                                        |
|-------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 조식    |                                                 |                                                     | 어묵국<br>두부양념조림<br>호박팽이볶음<br>멸치조림<br>김치/617kcal     | 북어국<br>제육볶음<br>미역줄기맛살볶음<br>우영조림<br>김치/616kcal        | 감자양파국<br>볼어묵피망조림<br>건파래볶음<br>무청시래기지침<br>김치/615kcal | 쇠고기무국<br>완자엿장조림<br>그린빈스야채볶음<br>구이김<br>김치/617kcal  | 아욱국<br>훈제오리아채볶음<br>고사리나물볶음<br>노각무침<br>김치/621kcal    |
| 중식    |                                                 |                                                     | 김치국<br>돈사태간장조림<br>도토리묵야채무침<br>콩나물무침<br>김치/626kcal | 무채된장국<br>조기구이<br>건새우마늘쫄볶음<br>취나물무침<br>김치/623kcal     | 미역국<br>돈육갯순볶음<br>팽이버섯볶음<br>양배추숙쌈<br>김치/625kcal     | 된장찌개<br>춘천닭갈비<br>브로컬리야채볶음<br>무나물<br>김치/626kcal    | 육개장<br>메추리알돈육장조림<br>사각어묵볶음<br>청경채무침<br>김치/628kcal   |
| 석식    |                                                 |                                                     | 유부장국<br>스크램블에그<br>감자채볶음<br>얼갈이무침<br>김치/625kcal    | 닭곰탕<br>한식잡채<br>가지나물<br>도라지초무침<br>김치/616kcal          | 청양초콩나물국<br>탕수육/소스<br>청포묵무침<br>궁채나물<br>김치/615kcal   | 순두부찌개<br>제육볶음<br>시래기된장지침<br>연근조림<br>김치/617kcal    | 계란파국<br>두부두루치기<br>맛살숙주나물<br>꼬시래기무침<br>김치/628kcal    |
| 총kcal |                                                 |                                                     | 1,870                                             | 1,861                                                | 1,863                                              | 1,879                                             | 1,873                                               |
| 구분    | 일요일<br>9월 6일                                    | 월요일<br>9월 7일                                        | 화요일<br>9월 8일                                      | 수요일<br>9월 9일                                         | 목요일<br>9월 10일                                      | 금요일<br>9월 11일                                     | 토요일<br>9월 12일                                       |
| 조식    | 유채된장국<br>야채계란찜<br>건파래무침<br>열무된장지침<br>김치/618kcal | 물만두국<br>코다리조림<br>우영볶음<br>단호박샐러드<br>김치/617kcal       | 아욱국<br>미트볼계장조림<br>느타리버섯볶음<br>가지나물<br>김치/618kcal   | 소고기배추국<br>고등어캔무조림<br>호박볶음<br>취나물무침<br>김치/618kcal     | 열무된장국<br>스크램블에그<br>구이김<br>궁채나물<br>김치/615kcal       | 콩나물국<br>한식잡채<br>건새우마늘쫄볶음<br>미역초무침<br>김치/615kcal   | 버섯국<br>동그랑땡전<br>감자조림<br>숙주나물무침<br>김치/618kcal        |
| 중식    | 맑은콩나물국<br>돈육야채볶음<br>연근조림<br>양배추숙쌈<br>김치/623kcal | 된장찌개<br>닭볶음탕<br>멸치아몬드조림<br>콩나물무침<br>김치/627kcal      | 사각어묵국<br>돈사태김치찜<br>두부숙회<br>숙주미나리무침<br>김치/624kcal  | 유부장국<br>간장불고기<br>청포묵무침<br>무나물<br>김치/628kcal          | 순두부찌개<br>조기구이<br>어묵고추장조림<br>배추된장무침<br>김치/623kcal   | 근대국<br>생선까스*타르소스<br>돈육자장볶음<br>단무지무침<br>김치/626kcal | 미역국<br>닭살야채볶음<br>그린빈스야채볶음<br>청경채무침<br>김치/624kcal    |
| 석식    | 콩비지찌개<br>메밀전병구이<br>감자채볶음<br>노각무침<br>김치/623kcal  | 육개장<br>민찌두부조림<br>맛살야채볶음<br>꼬시래기무침<br>김치/623kcal     | 미역국<br>야채계란말이<br>건새우무조림<br>브로컬리볶음<br>김치/624kcal   | 김치국<br>데리야끼닭살볶음<br>미역줄기볶음<br>오이생채<br>김치/625kcal      | 계란파국<br>마파두부소스<br>너비아니구이<br>단무지쪽파무침<br>김치/625kcal  | 북어채무국<br>돈육파리볶음<br>죽순들깨나물<br>양배추숙쌈<br>김치/627kcal  | 유채된장국<br>콩치캔무조림<br>마카로니샐러드<br>고사리나물볶음<br>김치/624kcal |
| 총kcal | 1,869                                           | 1,867                                               | 1,869                                             | 1,873                                                | 1,871                                              | 1,873                                             | 1,879                                               |
| 구분    | 일요일<br>9월 13일                                   | 월요일<br>9월 14일                                       | 화요일<br>9월 15일                                     | 수요일<br>9월 16일                                        | 목요일<br>9월 17일                                      | 금요일<br>9월 18일                                     | 토요일<br>9월 19일                                       |
| 조식    | 김치국<br>훈제오리아채볶음<br>멸치조림<br>노각무침<br>김치/617kcal   | 순두부백탕<br>곤약메추리알조림<br>건파래볶음<br>숙주미나리나물<br>김치/616kcal | 건새우미역국<br>떡갈비조림<br>연근조림<br>취나물무침<br>김치/615kcal    | 쇠고기무국<br>야채계란찜<br>죽순들깨볶음<br>배추나물<br>김치/615kcal       | 된장찌개<br>두부양념조림<br>목이버섯볶음<br>무들깨나물<br>김치/618kcal    | 육개장<br>햄감자조림<br>열무된장지침<br>오복채무침<br>김치/618kcal     | 콩나물국<br>돈사태김치찜<br>청포묵무침<br>구이김<br>김치/617kcal        |
| 중식    | 호박된장찌개<br>제육볶음<br>가지나물<br>도토리묵무침<br>김치/625kcal  | 아욱국<br>동태콩나물찜<br>감자조림<br>배추된장무침<br>김치/624kcal       | 사각어묵국<br>안동찜닭<br>파리멸치볶음<br>콩나물무침<br>김치/625kcal    | 시래기된장국<br>수제돈까스*소스<br>미역줄기볶음<br>고구마순나물<br>김치/626kcal | 콩비지찌개<br>돈사태메추리알조림<br>야채고로케튀김<br>툇무침<br>김치/623kcal | 유채된장국<br>돈육불고기<br>맛살마늘쫄볶음<br>얼갈이무침<br>김치/623kcal  | 소고기미역국<br>조기구이<br>느타리버섯볶음<br>무생채<br>김치/625kcal      |

|                                  |                                                                                                                                                       |               |               |               |               |               |               |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 석식                               | 청양초콩나물국                                                                                                                                               | 황태채무국         | 근대국           | 설렁탕           | 미역국           | 돈육김치국         | 아육국           |
|                                  | 두부두루치기                                                                                                                                                | 돈육야채볶음        | 콩치캔우조림        | 불어묵고추장볶음      | 데리야까닭살볶음      | 계란볶음          | 해물뽕전          |
|                                  | 군만두지짐                                                                                                                                                 | 우영조림          | 그린빈스야채볶음      | 브로컬리아채볶음      | 호박볶음          | 도라지무침         | 고추장감자조림       |
|                                  | 미역초무침                                                                                                                                                 | 양배추숙쌈         | 구이김           | 꼬시래기무침        | 궁채나물          | 숙주나물          | 가지나물          |
|                                  | 김치/622kcal                                                                                                                                            | 김치/626kcal    | 김치/623kcal    | 김치/624kcal    | 김치/623kcal    | 김치/622kcal    | 김치/622kcal    |
| 총kcal                            | 1,871                                                                                                                                                 | 1,879         | 1,863         | 1,871         | 1,871         | 1,866         | 1,867         |
| 구분                               | 일요일<br>9월 20일                                                                                                                                         | 월요일<br>9월 21일 | 화요일<br>9월 22일 | 수요일<br>9월 23일 | 목요일<br>9월 24일 | 금요일<br>9월 25일 | 토요일<br>9월 26일 |
| 조식                               | 두부새우젓국                                                                                                                                                | 된장찌개          | 북어해장국         | 짬뽕국           | 계란파국          | 시래기된장국        | 들깨무채국         |
|                                  | 미트볼야채볶음                                                                                                                                               | 스크램블에그        | 콩치캔우조림        | 메추리알곤약조림      | 돈사태감자조림       | 안동짬뽕          | 돈육팽이볶음        |
|                                  | 건파래무침                                                                                                                                                 | 브로컬리볶음        | 표고청경채볶음       | 김구이           | 시래기지짐         | 한잎호박전         | 사각어묵조림        |
|                                  | 무청시래기지짐                                                                                                                                               | 미역초무침         | 가지나물          | 단호박꿀찜         | 콩나물무침         | 툇무침           | 고사리들깨나물       |
|                                  | 김치/614kcal                                                                                                                                            | 김치/616kcal    | 김치/616kcal    | 김치/615kcal    | 김치/619kcal    | 김치/618kcal    | 김치/615kcal    |
| 중식                               | 유채된장국                                                                                                                                                 | 콩나물국          | 순두부찌개         | 어묵탕           | 냉이된장국         | 들깨미역국         | 근대국           |
|                                  | 돈육야채볶음                                                                                                                                                | 고등어우조림        | 닭살야채볶음        | 돈불고기          | 카레라이스         | 오삼불고기         | 닭감자조림         |
|                                  | 도토리묵야채무침                                                                                                                                              | 김말이튀김         | 마늘쫀볶음         | 멸치볶음          | 버섯탕수육         | 한식잡채          | 그린빈스야채볶음      |
|                                  | 숙주나물                                                                                                                                                  | 궁채나물          | 들깨무나물         | 오이생채          | 도라지무침         | 양배추숙쌈         | 콩나물겨자냉채       |
|                                  | 김치/625kcal                                                                                                                                            | 김치/625kcal    | 김치/624kcal    | 김치/625kcal    | 김치/624kcal    | 김치/623kcal    | 김치/623kcal    |
| 석식                               | 김치국                                                                                                                                                   | 청국장찌개         | 미역국           | 아육국           | 소고기무국         | 물만두국          | 육개장           |
|                                  | 닭간장조림                                                                                                                                                 | 비엔나소세지볶음      | 제육야채볶음        | 조기구이          | 함박스테이크        | 계란장조림         | 생선까스*타르소스     |
|                                  | 어묵야채볶음                                                                                                                                                | 죽순들깨나물        | 연근조림          | 두부양념조림        | 미역줄기볶음        | 고구마순볶음        | 우영조림          |
|                                  | 취나물무침                                                                                                                                                 | 노각무침          | 양배추숙쌈         | 꼬시래기무침        | 숙주나물          | 얼갈이무침         | 양상추샐러드        |
|                                  | 김치/623kcal                                                                                                                                            | 김치/624kcal    | 김치/623kcal    | 김치/622kcal    | 김치/625kcal    | 김치/623kcal    | 김치/626kcal    |
| 총kcal                            | 1,871                                                                                                                                                 | 1,861         | 1,863         | 1,879         | 1,866         | 1,870         | 1,867         |
| 구분                               | 일요일<br>9월 27일                                                                                                                                         | 월요일<br>9월 28일 | 화요일<br>9월 29일 | 수요일<br>9월 30일 |               |               |               |
| 조식                               | 콩나물국                                                                                                                                                  | 유채된장국         | 쇠고기미역국        | 버섯국           |               |               |               |
|                                  | 야채계란찜                                                                                                                                                 | 비엔나야채볶음       | 해물동그랑땡전       | 묵은지캔고등어찜      |               |               |               |
|                                  | 멸치볶음                                                                                                                                                  | 김가루무침         | 감자고추장조림       | 그린빈스야채볶음      |               |               |               |
|                                  | 배추된장나물                                                                                                                                                | 가지나물          | 연근깨소스무침       | 무나물           |               |               |               |
|                                  | 김치/616kcal                                                                                                                                            | 김치/615kcal    | 김치/617kcal    | 김치/616kcal    |               |               |               |
| 중식                               | 아육국                                                                                                                                                   | 순두부김치국        | 유부된장국         | 된장찌개          |               |               |               |
|                                  | 돈사태김치찜                                                                                                                                                | 조기구이          | 돈육야채볶음        | 닭살고추장조림       |               |               |               |
|                                  | 온두부                                                                                                                                                   | 고사리볶음         | 사모사튀김         | 마늘쫀무침         |               |               |               |
|                                  | 브로컬리볶음                                                                                                                                                | 숙주맛살나물        | 오이무침          | 묵이버섯볶음        |               |               |               |
|                                  | 김치/623kcal                                                                                                                                            | 김치/625kcal    | 김치/626kcal    | 김치/623kcal    |               |               |               |
| 석식                               | 애호박전국                                                                                                                                                 | 북어채무국         | 오징어무국         | 사각어묵국         |               |               |               |
|                                  | 동태우조림                                                                                                                                                 | 제육볶음          | 스크램블에그        | 돈육간장불고기       |               |               |               |
|                                  | 새송이청경채볶음                                                                                                                                              | 불어묵간장조림       | 미역줄기볶음        | 양배추숙쌈         |               |               |               |
|                                  | 미역초무침                                                                                                                                                 | 툇무침           | 취나물무침         | 콩나물무침         |               |               |               |
|                                  | 김치/623kcal                                                                                                                                            | 김치/623kcal    | 김치/625kcal    | 김치/616kcal    |               |               |               |
| 총kcal                            | 1,850                                                                                                                                                 | 1,860         | 1,870         | 1,861         |               |               |               |
| 원산지                              | 김치,고추가루-중국산, 쌀-국내산, 소(국거리)-호주산, 돈육(찜,제육,볶음)-미국산,돈육(찌개)-국내산, 닭(볶음,찜,국,탕)-브라질, 두부,콩나물-미국산,중국산<br>절단코다리,가자미,동태포(러시아),자반고등어(국산), 참조기,오징어채(중국산), 참치(캔)/원양산 |               |               |               |               |               |               |
| * 위 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 변경될수 있습니다. |                                                                                                                                                       |               |               |               |               |               |               |