

주간식단표 (9월)

늘푸른 영양사: 온현주

2026	8월30일 (일)	8월31일 (월)	9월 1일 (화)	9월 2일 (수)	9월 3일 (목)	9월 4일 (금)	9월 5일 (토)		
조식			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
			들깨죽	해물죽	버섯죽	계란죽	흑임자죽		
			아욱된장국	복어해장국	유부두부국	소고기무국	물만두국		
			계란찜	민찌두부조림	메추리알감자조림	떡갈비브로콜리볶음	새송이맛살볶음		
			붕어묵콩나물볶음	감자채카레볶음	돈민씨숙주볶음	참치김치볶음	우영채조림		
열량			부추겉절이	궁채절임	김무침	김구이	고추치		
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
			489.9	483.1	520.4	489.9	478.6		
			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
			옥수수죽	참깨죽	팔죽	땅콩죽	고구마죽		
중식			닭공탕	사골해장국	얼큰콩나물국	시금치된장국	조랭이떡어묵국		
			빌소시지후랑크	돈사태김치찜	함박스테이크	돈채팽이볶음	닭살춘장볶음		
			청경채된장나물	무생채	후르츠양배추샐러드	콩나물무침	마늘쫄볶음		
			꼬시래기무침	미역줄기볶음	무짬지채무침	오복지	짜사이무침		
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
열량			611.9	588.3	582.3	585.6	601.2		
					잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
					브로콜리죽	단호박죽	열무죽	옥수수스프	브로콜리죽
					냉이얼갈이국	열무된장국	육개장	순두부맑은국	근대된장국
					모듬장조림	코다리무조림	피망잡채	우민씨숙주볶음	메추리알햄케참조림
석식			새송이야채초무침	마카로니샐러드	도토리묵김무침	사각어묵볶음	고사리나물		
			콩자반	고추&오이쌈장무침	절임깻잎	열무겉절이	미나리무침		
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
			578.3	577.2	528.8	542.5	538.3		
			식자재	용도	원산지				
쇠고기	국, 볶음	호주산							
돼지고기	찌개, 볶음, 조림, 민찌	국내산							
닭고기	볶음, 조림, 민찌	국내산							
오리고기	볶음	국내산/중국산							
쌀	밥, 죽, 누룽지	국내산							
배추김치	-	중국산							
식육가공품	구이, 조림, 탕	동태/코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(칠레산/페루산), 오징어젓갈(중국산)							
	조림, 구이, 볶음, 튀김	미트볼(국내산-돈육/계육), 만두(국내산), 떡갈비(국내산-돈육/계육), 돈까스(국내산), 베이컨(외국산)							
		동그랑땡(국내산-돈육/계육), 햄/소세지(국내산-돈육/계육), 두부/콩비지(외국산)							

위 식단은 식재수급에 따라 변경될 수 있습니다.