

9 월 식 단 표

영양사	결재란
김나은	

요일	월	화	수	목	금	토	일
1주		9월 1일 (화)	9월 2일 (수)	9월 3일 (목)	9월 4일 (금)	9월 5일 (토)	9월 6일 (일)
아침		흰밥/흰죽 콩나물국 야채스크램블에그 배추나물 파래무침 배추김치	흰밥/흰죽 순두부국 민짜그린빈스볶음 고구마순나물 김구이 배추김치	흰밥/흰죽 황태채뭇국 표고버섯계란찜 양배추나물 방풍장아찌 배추김치	흰밥/흰죽 열무된장국 두부다짐육볶음 깻잎순나물 김구이 배추김치	흰밥/흰죽 사골당면국 토마토계란볶음 무나물 고춧잎무침 배추김치	흰밥/흰죽 감자양파국 양송이미트볼조림 취나물무침 김구이 배추김치
		481kcal	472kcal	465kcal	476kcal	485kcal	493kcal
점심		잡곡밥/대구살죽 우거지된장국 돈채바베큐소스볶음 감자당근조림 상추겉절이 배추김치	잡곡밥/소고기죽 오이냉국 훈제오리굴소스볶음 부추양파무침 열무나물 배추김치	<생일특식> 잡곡밥/영양닭죽 소고기미역국 돈육불고기 한식잡채 오리엔탈그린샐러드 배추김치	잡곡밥/홍합죽 깻잎장국 코다리양념찜 애호박새우젓볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥/닭가슴살죽 건새우시금치국 돼지고기김치짜글이 잔멸치땅콩조림 무생채 배추김치	잡곡밥/계란죽 오징어뭇국 파닭데리야끼볶음 햄팽이볶음 고추냉이잎장아찌 배추김치
		674kcal	661kcal	735kcal	624kcal	657kcal	668kcal
저녁		잡곡밥/오트밀죽 미소장국 하이라이스 느타리버섯볶음 깻잎지 배추김치	잡곡밥/단호박죽 토란국 가자미카레구이 곤약콩조림 두부숙갓무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 고사리국 순대들깨볶음 두부강정 참나물무침 배추김치	잡곡밥/치즈죽 배추국 갈릭닭살볶음 도라지무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/녹두죽 냉이콩가루국 매추리알조림 어항가지볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥/아몬드죽 무청시래기국 야채어묵조림 미나리나물 오이지무침 배추김치
		575kcal	580kcal	536kcal	527kcal	548kcal	526kcal

2주	9월 7일 (월)	9월 8일 (화)	9월 9일 (수)	9월 10일 (목)	9월 11일 (금)	9월 12일 (토)	9월 13일 (일)
아침	흰밥/흰죽 우거지된장국 부추당근계란찜 애호박나물 초석잠장아찌 배추김치	흰밥/흰죽 근대국 청경채다짐육볶음 참나물무침 김구이 배추김치	흰밥/흰죽 조갯살맑은국 파프리카스크램블에그 시금치나물 고들빼기무침 배추김치	흰밥/흰죽 호박새우젓국 마늘쫄렘굴소스볶음 고구마순나물 김구이 배추김치	흰밥/흰죽 팽이대파된장국 파슬리게란찜 무채나물 비타장아찌 배추김치	흰밥/흰죽 닭곰탕 민찌브로콜리볶음 비름나물 김구이 배추김치	흰밥/흰죽 아욱국 야채계란볶음 오이나물 마늘쫄무침 배추김치
	487kcal	498kcal	495kcal	473kcal	482kcal	499kcal	494kcal
점심	잡곡밥/명태살죽 백짬뽕국 돈육장조림 도라지나물 콩나물삼색냉채 배추김치	<일품요리> 잡곡밥/새우죽 들기름막국수 김치국 해물야채부침개 꼬시래기초무침 배추김치	잡곡밥/루피니빈죽 물만둣국 훈제오리알마늘조림 잔멸치견과류볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 표고버섯미역국 돈육파채볶음 실곤약비빔무침 갓나물 배추김치	잡곡밥/전복죽 된장찌개 고등어무조림 오이파프리카무침 호박잎나물 배추김치	잡곡밥/렌틸콩죽 미소장국 카레라이스 맛살겨자냉채 오이양파절임 배추김치	잡곡밥/참치죽 돼지고기김치찌개 닭살간장조림 미나리나물 더덕무침 배추김치
	685kcal	633kcal	674kcal	671kcal	617kcal	638kcal	679kcal
저녁	잡곡밥/병아리콩죽 미역장국 생선가스+타르타르 고사리나물 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/시금치죽 들깨시락국 돈채숙주볶음 곤드레나물 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥/팥죽 청국장찌개 임연수튀김 알감자조림 쫄취나물무침 배추김치	잡곡밥/양송이죽 가쓰오어묵뚝국 동그랑땡야채조림 가지볶음 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 시금치된장국 닭다리살데리야끼조림 느타리버섯볶음 갓나물 배추김치	잡곡밥/양배추죽 유채국 돈채그린빈스볶음 모듬콩조림 해초무침 배추김치	잡곡밥/참깨죽 두부양파된장국 미트볼케찐조림 숙주나물 부추양파무침 배추김치
	631kcal	587kcal	617kcal	628kcal	594kcal	607kcal	632kcal

3주	9월 14일 (월)	9월 15일 (화)	9월 16일 (수)	9월 17일 (목)	9월 18일 (금)	9월 19일 (토)	9월 20일 (일)
아침	백미밥 / 흰죽 들깨고사리국 팽이버섯계란찜 청경채나물 김구이 배추김치	백미밥 / 흰죽 달걀실파국 민찌두부조림 알배추된장나물 궁채장아찌 배추김치	백미밥 / 흰죽 콩나물무채국 양파스크램블에그 미역줄기볶음 김구이 배추김치	백미밥 / 흰죽 호박된장국 맛살컬리플라워볶음 참나물무침 오그락지무침 배추김치	백미밥 / 흰죽 시래기국 날치알계란찜 밥새우파리고추볶음 김구이 배추김치	백미밥 / 흰죽 버섯된장국 참치야채볶음 우영채간장조림 된장깻잎지 배추김치	백미밥 / 흰죽 유부맑은국 햄피망계란볶음 참치무간장조림 김구이 배추김치
	477kcal	480kcal	497kcal	465kcal	478kcal	461kcal	508kcal
점심	잡곡밥 / 멸치죽 호박고추장찌개 가자미무조림 감자채볶음 들깨무나물 배추김치	<일품요리> 잡곡밥 / 녹두죽 된장찌개 제육볶음 양배추찜/저당쌈장 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 / 아몬드죽 감자두부새우젓찌개 훈제오리숙주두루치기 버섯들깨볶음 곤드레나물 배추김치	<생일특식> 백미밥 / 영양닭죽 소고기미역국 돈육불고기 한식잡채 양배추들기름샐러드 배추김치	잡곡밥 / 게살죽 채개장 안동찜닭 명엽채볶음 미나리나물 배추김치	잡곡밥 / 타락죽 팽이미소장국 돈채짜장볶음 연두부+양념장 썩갠나물 배추김치	잡곡밥 / 채소죽 청국장찌개 순대볶음 감자당근조림 된장단풍콩잎장아찌 배추김치
	611kcal	738kcal	681kcal	734kcal	677kcal	645kcal	658kcal
저녁	잡곡밥 / 누룽지죽 맑은버섯국 미니돈가스+소스 유자오이지절임 곤드레나물 배추김치	잡곡밥 / 닭죽 맑은배춧국 닭다리살대파간장조림 그린빈버섯볶음 무청나물 배추김치	잡곡밥 / 새우죽 표고버섯밥+양념장 유부미소장국 코다리엿장조림 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 / 김치죽 아욱된장국 두부강정 건새우마늘쫀볶음 토란대나물 배추김치	잡곡밥 / 표고버섯죽 감자양파국 베이컨스위트콘볶음 진미채무침 알배추나물 배추김치	잡곡밥 / 참치죽 두부김치국 고등어튀김 일식무조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 / 병아리콩죽 사골우거지국 야채어묵조림 도라지무침 미나리나물 배추김치
	623kcal	617kcal	598kcal	575kcal	599kcal	618kcal	575kcal

4주	9월 21일 (월)	9월 22일 (화)	9월 23일 (수)	9월 24일 (목)	9월 25일 (금)	9월 26일 (토)	9월 27일 (일)
아침	백미밥 / 흰죽 콩비지국 애호박계란찜 열무나물 마늘쫀장아찌 배추김치	백미밥 / 흰죽 된장무채국 파프리카미트볼조림 양배추나물 김구이 배추김치	백미밥 / 흰죽 사골국 치즈스크램블에그 브로콜리깨소스무침 무말랭이무침 배추김치	백미밥 / 흰죽 순두부김국 다짐육두부조림 파래무침 김구이 배추김치	백미밥 / 흰죽 맑은양파국 야채계란찜 느타리버섯볶음 명이나물장아찌 배추김치	백미밥 / 흰죽 두부냉이국 감자당근채햄볶음 토란대들깨무침 김구이 배추김치	백미밥 / 흰죽 콩가루배추국 옥수수야채계란볶음 고사리나물 오복채무침 배추김치
	488kcal	503kcal	517kcal	497kcal	479kcal	491kcal	503kcal
점심	잡곡밥 / 애호박죽 참치추어탕 마파두부 우영채조림 취나물 열무김치	<일품요리> 잡곡밥 / 팔죽 김치말이국수 청포묵무침 닭갈비 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 / 문어죽 표고버섯미역국 임연수조림 감자당근햄볶음 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 / 새우살채소죽 나가사끼짬뽕탕 돼지고기두루치기 치커리사과무침 호박나물 배추김치	<계절추석특식> 잡곡밥 / 밤죽 소고기토란국 동그랑땡 모듬나물 식혜 배추김치	햄김치볶음밥 / 두부죽 오징어묵국 통마늘돈육간장조림 천사채샐러드 숙주나물 배추김치	잡곡밥 / 쇠고기양파죽 설렁탕 닭다리살야채볶음 아삭이고추된장무침 도라지나물 배추김치
	671kcal	688kcal	652kcal	693kcal	741kcal	684kcal	672kcal
저녁	잡곡밥 / 찰죽 닭개장 콩나물돈채볶음 새송이버섯조림 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 / 콩나물죽 들깨미역국 너비아니볶음 뱅어포조림 실파무침 배추김치	잡곡밥 / 순두부툇죽 콩나물국 돈채짜장볶음 감자당근햄볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 / 늙은호박죽 호박잎된장국 고구마닭볶음탕 사각어묵야채조림 두부숙갓무침 배추김치	잡곡밥 / 황태죽 홍합무국 목이버섯돈채볶음 뱅어포조림 오이무침 배추김치	잡곡밥 / 조개죽 버섯찌개 메추리알파리고추장조림 도토리묵무침 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 / 시금치죽 바지락미역국 해물완자조림 견과류멸치볶음 궁채장아찌 배추김치
	638kcal	601kcal	609kcal	597kcal	589kcal	574kcal	578kcal

5주	9월 28일 (월)	9월 29일 (화)	9월 30일 (수)				
아침	백미밥 / 흰죽 애호박새우젓국 새우브로콜리계란찜 호박양파볶음 김구이 배추김치	백미밥 / 흰죽 시래기된장국 베이컨숙주볶음 모듬콩조림 방풍장아찌 배추김치	백미밥 / 흰죽 배춧국 시금치두부스크램블에그 청경채나물 김구이 배추김치				
	485kcal	476kcal	508kcal				
점심	잡곡밥 / 검은콩죽 건새우아욱된장국 훈제오리청경채볶음 우엉당근채조림 미나리나물 배추김치	<일품요리> 잡곡밥 / 아몬드타락죽 미소장국 짜장덮밥 만두튀김 짜사이채무침 배추김치	잡곡밥 / 비타민채죽 두부미역국 함박스테이크+소스 연근흑임자샐러드 죽순들깨볶음 배추김치				
	681kcal	693kcal	679kcal				
저녁	잡곡밥 / 연근죽 유채국 가자미튀김+유자소스 고구마채볶음 치커리오이무침 배추김치	잡곡밥 / 호두죽 콩나물김치국 돈채새송이굴소스볶음 동부목채김무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 / 표고버섯죽 버섯들깨국 닭당면볶음 실치호두매실청볶음 참나물된장무침 배추김치				
	636kcal	591kcal	586kcal				

원산지 : 쇠고기(호주산), 돼지고기(국내산/미국산), 닭고기(국내산/브라질산), 쌀(국내산), 잡곡-기장(미국산), 보리(국내산), 현미(국내산)
배추김치(중국산), 비지,두부-대두(미국,캐나다,호주산), 조기(중국산), 가자미(미국산), 오징어(페루산), 참치(원양산,베트남산), 고등어(국내산)
※상기 메뉴 및 원산지는 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.