

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
날짜			1	2	3	4	5
활기찬 아침			잡곡밥/쌀밥 건홍합맑은국⑤⑥⑩ 떡갈비⑤⑥⑩ 궁채들깨볶음⑤ 양파생채⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 다진돼지고기볶음⑤⑥⑩⑩ 톳나물무침⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 근대된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 부드러운콩자반⑤⑥ 느타리나물⑤⑥ 총각김치	잡곡밥/쌀밥 무맑은국⑤⑥ 채소닭기름살두루치기⑤⑥⑩ 피망채당근볶음⑤⑥ 토란대나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 더덕무침⑤⑥ 김구이 배추김치⑨
즐거운 오전간식			두유⑤	수박	마시는요거트(플레인)②	사과	두유⑤
건강한 점심			잡곡밥/쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 치즈스크램블에그①②⑤ 깻잎나물⑤⑥ 토마토샐러드⑫ 배추김치⑨	잡곡밥1/3 초계국수⑥⑩ 찐만두⑤⑥⑩ 부추매실청무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 매콤콩나물국⑤ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 동부묵무침 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 죽순채볶음⑤⑥ 그린샐러드⑫ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 고사리나물볶음⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨
즐거운 오후간식			찐고구마&현미차	치즈케사디아②&메밀차③	호밀빵&오미자차	파베기도너츠①②⑤⑥&보리차	보리설기&녹차
편안한 저녁	잡곡밥/쌀밥 열갈이맑은국⑤⑥ 간장오징어볶음⑤⑥⑩ 고춧잎나물⑤⑥ 무초절임 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 북엇국⑤⑥ 두부&김치볶음⑤⑨ 열무나물⑤⑥ 아삭이고추된장무침⑤⑥ 갓김치⑨	잡곡밥/쌀밥 모듬어묵국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 치커리겉절이 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 배추맑은국 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 실파나물 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩⑩⑩ 달걀말이①⑤ 총알새송이버섯볶음⑤ 마늘종무침⑤⑥ 깍두기⑨		
열량(kcal)/단백질(g)			2055/93	1914/84	1897/88	1964/87	1917/85

[illegible]

9월 2주 식단표

<3식 표준형_일반식>

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
날짜	6	7	8	9	10	11	12
활기찬 아침	잡곡밥/쌀밥 숙주맑은국 굴소스두부볶음⑤⑥⑧ 바지락채소무침⑤⑥⑧ 썩갓나물 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 미역국⑤⑥ 연양식불고기⑤⑥⑧ 연근전⑤⑥ 파채무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 새우살맑은국⑨ 곤약돼지고기조림⑤⑥⑧ 공심채볶음⑤⑥ 무말랭이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 설렁탕⑩ 달걀찜① 매콤어묵볶음⑤⑥ 묵은지무침⑨ 석박지	잡곡밥/쌀밥 고추장찌개⑤⑥ 채소훈제오리무침⑤⑥ 멸치볶음⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 배추숙갓국⑤⑥⑧ 콩치구이⑤⑥ 견과류조림④⑤⑥⑧ 표고버섯나물 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 뼈해장국⑤⑥⑧ 두부두루치기⑤⑥⑧ 툇나물무침⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
즐거운 오전간식	포도	떠먹는요거트②	크림수프②⑥	오곡셰이크②⑤	검은콩두유⑤	마시는요거트(블루베리)②	바나나
건강한 점심	잡곡밥/쌀밥 중화풍계살수프①⑤⑥⑧ 고추잡채⑤⑥⑧⑩ 무조림⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 두부전골⑤⑥ 채소달걀볶음①⑤ 감자샐러드 치커리토마토무침⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 추어탕⑤⑥ 참쌀두부구이⑤ 도라지나물⑤⑥ 건고구마순볶음⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레밥&양념장⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑧ 얼갈이나물⑤⑥ 모듬쌈 깍두기 ⑨	잡곡밥/쌀밥 감자맑은국 너비아니구이⑤ 연근흑임자무침①②⑤ 무생채 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 계살맑은국⑤⑥⑧ 채소담안심조림⑤⑥⑧ 단호박찜 오이나물⑤ 배추김치⑨
즐거운 오후간식	호두과자와메밀차③	열무비빔국수⑤⑥&콩차⑤	가래떡구이⑤&생강차	군고구마&보리차	꿀호떡②④⑤⑥&현미차	슈크림빵①②⑥&여주차	백설기와깍두콩차⑤⑥
편안한 저녁	잡곡밥/쌀밥 맑은김치국⑨ 채간식&바지락소스①⑤⑥⑧ 시래기나물⑤⑥ 참나물초무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 온도토리묵국⑤⑥⑧ 복어구이⑤⑥ 파리고추볶음⑤⑥ 목이버섯냉채무침 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭다리구이⑤ 청경채볶음⑤⑥⑧ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 고사리들깨국⑤ 차돌박이볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑧ 마늘고추장무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 달걀국① 두부조림⑤⑥ 옥수수샐러드①⑤ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 부대찌개①②⑤⑥⑧⑩⑤⑥ 당면달걀만두①⑤ 견취나물무침⑤⑥ 곤약채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 고추장돼지고기볶음⑤⑥⑧ 시금치나물⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	2003/99	2235/89	1920/84	2117/90	2078/86	2068/84	1983/87

원산지 표시	쌀			콩			배추김치⑨		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	한우/육우/젓소	외국산			
	수산물												
원산지 표시	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀	주꾸미	전복		

9월 3주 식단표

<3식 표준형_일반식>

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
날짜	13	14	15	16	17	18	19
활기찬 아침	잡곡밥/쌀밥 어묵탕⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 브로콜리볶음⑤⑥ 궁채나물⑤⑥⑱ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 두부찌개⑤⑥ 양배추달걀전①⑤ 청포묵무침⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 미소된장국⑤⑥ 채소달걀볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥1/3 떡국 소시지전①②⑤⑥⑩⑬⑱ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 얼큰오징어국⑦ 온두부&양념장⑤⑥ 채소전⑤⑥ 양파비트피클⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 부추맑은국 코다리조림⑤⑥ 모듬콩샐러드⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 안배운육개장⑤⑥⑱ 바지락두부볶음⑤⑥⑱ 얼갈이나물⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 깍두기⑨
즐거운 오전간식	떠먹는요거트(딸기)②	단백질셰이크⑤	두유⑤	샤인머스켓	코코넛셰이크②	배	떠먹는요거트②
건강한 점심	잡곡밥/쌀밥 다시마양파국⑤⑥ 김치돼지고기찜⑤⑥⑨⑩ 채소튀김①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 쇠고기잡채①②⑤⑥⑩⑬⑱ 토란대나물볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 고들빼기김치	잡곡밥/쌀밥 동태매운탕⑤⑥ 카레두부부침①⑤⑥ 쪽파들기름나물 땅콩조림④⑤⑥ 배추김치⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑱ 우동국물⑤⑥ 채소비빔만두⑤⑥⑩ 느타리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 근대된장국⑤⑥ 마늘삼겹살구이⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 도토리묵&양념장⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 무맑은국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑬ 새송이구이⑤ 썩갓나물 배추김치⑨
즐거운 오후간식	김가루주먹밥①⑤⑥&녹차	유과①②⑤⑥&매실차	군고구마&현미차	수수부꾸미①②⑤⑥&메밀차③	소보루빵①②④⑥&오미자차	찐단호박&옥수수차	바람떡&결명자차
편안한 저녁	잡곡밥/쌀밥 백짬뽕국⑤⑦⑱ 두부완자전①⑤⑥ 호박고지나물무침⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 건곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 늪은호박들깨탕⑤⑥ 피망돼지고기조림⑤⑥⑩⑫ 시래기나물⑤⑥ 우영잡채⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 배추된장국⑤⑥ 파리고추쇠고기볶음⑤⑥⑩ 더덕무침⑤⑥ 고춧잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 팽이버섯국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 양배추찜 콩나물냉채①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 만두피수제비국⑤⑥ 채소쇠고기볶음⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 난자완스⑤⑥⑩⑬⑱⑫ 꼬시래기무침⑤⑥ 상추나물 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	1963/90	2020/93	2037/91	2043/88	1986/82	1977/111	1923/80

원산지 표시	쌀			콩			배추김치⑨		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	한우/육우/젓소	외국산			
	수산물												
원산지 표시	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀	주꾸미	전복		

9월 4주 식단표

<3식 표준형_일반식>

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
날짜	20	21	22	23	24_추석	25	26
활기찬 아침	잡곡밥/쌀밥 우거지맑은국 콩치조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 오이고추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 무채맑은국⑤⑥ 테리야끼닭살조림⑤⑥ 시래기지짐⑤⑥⑨ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 콩나물국⑤ 연근쇠고기조림⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 건곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 맑은장국⑤⑥ 굴소스두부조림⑤⑥⑩ 게맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥1/3 조랭이떡국 마늘쇠고기볶음⑤⑥⑩ 오색채소볶음⑤⑥ 새콤무생채 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 양배추맑은국 돼지고기완자조림⑤⑥⑩⑫⑬ 해파리냉채①⑤⑥⑧ 죽순나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 강된장찌개⑤⑥ 모짜렐라오믈렛①②⑤⑫ 촉촉잔멸치볶음⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨
즐거운 오전간식	배	마시는요거트(플레인)②	단호박죽	두유⑤	떠먹는요거트(딸기)②	미숫가루	단감
건강한 점심	잡곡밥/쌀밥 두부들깨탕⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑩ 파채무침⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 갈비탕⑩ 배추두부전①⑤ 모듬채소조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 된장찌개⑤⑥ 갈치구이⑤⑥ 삼색초무침①⑤⑥⑧ 파리고추찜⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥1/3 잔치국수⑤⑥ 깻잎돼지고기전⑤⑥⑩ 단무지채무침⑬ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨ 새송이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 토란들깨국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 표고버섯나물 배추김치⑨
즐거운 오후간식	편감자와계피차	현미과자와콩차⑤	팔시루떡&보리차	구운달걀&둥글레차	편빵⑤⑥&현미차	송편&녹차	모닝빵+잼①②⑤⑥&결명자차
편안한 저녁	잡곡밥/쌀밥 불어묵김치찌개⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤ 메밀묵무침③⑤⑥ 팽이버섯나물 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 고구마튀김⑤⑥ 그린샐러드⑫ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 얼큰쇠고기국⑤⑥⑩ 달걀찜① 근대나물⑤⑥ 메밀면샐러드③⑤⑥⑫ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 유부숙갓국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑬ 천사채샐러드①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 시금치맑은국 순살아귀찜⑤⑥ 가지탕수⑤⑥⑫ 상추무침 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 닭개장⑤⑥⑬ 두부부침⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 감자맑은국 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 옥수수전①⑤⑥ 깻잎무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	1901/85	2051/83	2061/95	1962/94	1925/84	1905/75	2077/99

원산지 표시	쌀			콩			배추김치⑨		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	한우/육우/젓소	외국산			
	수산물												
원산지 표시	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀	주꾸미	전복		

<3식 표준형_일반식>

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
날짜	27	28	29	30			
활기찬 아침	잡곡밥/쌀밥 채소당면국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 단배추감겉절이 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 느타리버섯맑은국 대파고추장떡볶이①⑤⑥⑩ 연두부&양념장⑤⑥ 양파비트피클⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 숙주맑은국 닭볶음탕⑤⑥⑬ 궁채들깨볶음⑤ 구운가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 고사리들깨국⑤ 동태조림⑤⑥ 탕평채 건취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			
즐거운 오전간식	마시는요거트(블루베리)②	단백질셰이크⑤	검은콩두유⑤	바나나			
건강한 점심	잡곡밥/쌀밥 달걀실과국① 마파두부⑤⑥⑩ 채소전⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 열갈이맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 양상추유자청무침 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 단호박견과류범벅①⑤④ 모듬쌈&쌈장⑤⑥ 보쌈김치	달걀덮밥①⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 채소월남쌈+참깨소스①⑤⑥ 갓나물⑤⑥ 배추김치⑨			
즐거운 오후간식	찰봉어빵&작두콩차⑤⑥	증편&여주차	삶은달걀①&옥수수차	당근채전⑤⑥&녹차			
편안한 저녁	잡곡밥/쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 훈제오리구이 파프리카볶음⑤⑥ 미역초무침 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 순대국⑤⑥⑨⑩⑬ 부추달걀볶음①⑤ 연근조림⑤⑥ 토란대나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 고추장찌개⑤⑥ 두부완자전①⑤⑥ 콩나물잡채(채소만)⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 김국⑤⑥⑨ 대파소불고기⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥⑨ 맥시칸샐러드①②⑤⑥⑩⑬⑭ 깍두기⑨			
열량(kcal)/단백질(g)	1959/83	1975/87	2035/95	1989/83			

[illegible]