

2024년 9월 식단표

일자/요일	01(월)	02(화)	03(수)	04(목)	05(금)	6(월)	7(월)
아침	흰밥/흰죽 감자호박국 떡갈비조림 숙주나물 도시락김 배추김치	흰밥/흰죽 순두부국 동그랑땡양념조림 콩나물무침 마늘쫄무침 배추김치	흰밥/흰죽 열무된장국 민짜야채볶음 호박나물 오징어전야채무침 배추김치	흰밥/흰죽 얼갈이들깨국 미트볼피망볶음 숙주나물 도시락김 배추김치	흰밥/흰죽 유채된장국 순두부/장 베이컨감자볶음 양파절임 배추김치	흰밥/흰죽 계란국 돈채그린빈볶음 양송이어묵조림 깻잎지 배추김치	흰밥/흰죽 수제비국 비엔나야채볶음 가지무침 도시락김 배추김치
아침칼로리(Kcal)	612 Kcal	610 Kcal	607 Kcal	604 Kcal	603 Kcal	601 Kcal	605 Kcal
점심	흰밥/게살죽 배추콩나물국 참치김치찜 엄지새송이볶음 가지나물 배추김치	흰밥/호박죽 홍합미역국 한돈버섯볶음 실곤약무침 청경채나물 배추김치	흰밥/옥수수죽 감자양파국 콩치김치조림 새송이야채볶음 오이지무침 배추김치	흰밥/소고기죽 북어채무국 한돈오징어간장볶음 양배추쌈/장 참나물무생채 배추김치	흰밥/깨죽 콩가루배추국 돈채불고기 라따뚜이 양배추샐러드 배추김치	흰밥/흑임자죽 들깨버섯국 한돈민짜마파두부 삼색겨자냉채 파래김자반 배추김치	흰밥/버섯죽 미소된장국 돈채곤약조림 새송이고추장볶음 밤D샐러드 배추김치
점심칼로리(Kcal)	662 Kcal	657 Kcal	661 Kcal	649 Kcal	650 Kcal	653 Kcal	658 Kcal
저녁	흰밥/야채죽 근대된장국 탕수육/소스 두부조림	흰밥/야채죽 건새우아욱국 돈채메란조림 오이도라지무침	흰밥/야채죽 모듬버섯국 스크램블에그 감자채볶음	흰밥/야채죽 어묵탕 닭다리살간장조림 고추장팽이야채조림	흰밥/야채죽 소고기미역국 툇두부버무리 연근조림	흰밥/야채죽 나가사끼짬뽕국 생선까스/소스 멕시코샐러드	흰밥/야채죽 콩나물국 돈육숙주간장불고기 양배추쌈/장

	오복지무침 배추김치	파래김자반 배추김치	견과류멸치조림 배추김치	파래김자반 배추김치	오이지무침 배추김치	꼬들단무지 배추김치	건새우마늘쫀볶음 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	632 Kcal	620 Kcal	633 Kcal	629 Kcal	627 Kcal	631 Kcal	622 Kcal
오전간식							
오후간식	알로에쥬스	고칼슘두유	사과쥬스	모닝빵*딸기잼	알로에쥬스	식혜	카스타드
기능별식이							
당뇨	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관							
저염							
일자/요일	08(일)	09(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
아침	흰밥/흰죽 감자야채국 돈채버섯볶음 호박볶음 무말랭이무침 배추김치	흰밥/흰죽 시래기된장국 떡갈비야채조림 무들깨나물 파래김자반 배추김치	흰밥/흰죽 유부국 우민찌두부조림 숙주나물 오이지무침 배추김치	흰밥/흰죽 어묵국 햄스크램블에그 느타리버섯볶음 파래김자반 배추김치	흰밥/흰죽 배추맑은국 순두부/장 호박야채볶음 오징어젓갈 배추김치	흰밥/흰죽 계란국 미트볼야채조림 콩나물무침 도시락김 배추김치	흰밥/흰죽 두부호박국 동그랑땡조림 브로콜리버터볶음 깻잎지무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)	616 Kcal	613 Kcal	614 Kcal	610 Kcal	617 Kcal	615 Kcal	620 Kcal

점심	흰밥/게살죽 시금치된장국 돈채피망볶음 모듬버섯들깨조림 양배추무침 배추김치	흰밥/호박죽 콩나물국 한돈불고기 가지야채볶음 미역무침 배추김치	흰밥/옥수수죽 부추계란국 돈채김치볶음 도토리묵무침 키위D샐러드 배추김치	흰밥/계란죽 소고기미역국 닭감자조림 취나물들깨볶음 실곤약무침 배추김치	흰밥/깨죽 콩나물국 한돈제육볶음 청포묵김가루무침 참나물무생채 배추김치	흰밥/흑임자죽 모듬버섯국 코다리무조림 브로콜리비엔나볶음 청경채무침 배추김치	흰밥/버섯죽 미소된장국 짜장소스 만두야채비빔 단무지무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	659 Kcal	657 Kcal	658 Kcal	662 Kcal	640 Kcal	648 Kcal	660 Kcal
저녁	흰밥/야채죽 콩가루배추국 콩치김치조림 감자채볶음 청포묵무침 배추김치	흰밥/야채죽 청국장찌개 메란곤약조림 삼색냉채무침 깻잎지 배추김치	흰밥/야채죽 감자양파국 계란찜 가지무침 도시락김 배추김치	흰밥/야채죽 얼갈이된장국 돈채야채볶음 우엉땅콩조림 청경채무침 배추김치	흰밥/야채죽 야채수제비국 훈제오리볶음 단호박조림 야채쌈무 배추김치	흰밥/야채죽 어묵국 안동찜닭 멸치볶음 감자범벅샐러드 배추김치	흰밥/야채죽 시래기된장국 한돈야채볶음 연근조림 국물샐러드 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	627 Kcal	619 Kcal	621 Kcal	624 Kcal	630 Kcal	629 Kcal	627 Kcal
오전간식							
오후간식	알로에주스	고칼슘두유	사과주스	모닝빵*딸기잼	알로에주스	식혜	카스타드
기능별식이							

당뇨	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관							
저염							
일자/요일	15(일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
아침	흰밥/흰죽 근대된장국 메란곤약조림 도라지오이무침 도시락김 배추김치	흰밥/흰죽 버섯호박국 순두부간장찜 청경채나물 오복지무침 배추김치	흰밥/흰죽 계란파국 떡갈비조림 콩나물무침 고춧잎무침 배추김치	흰밥/흰죽 홍합살미역국 참치두부조림 호박새우젓볶음 도시락김 배추김치	흰밥/흰죽 순두부백탕 미트마파두부 애너타리볶음 양파절임 배추김치	흰밥/흰죽 만두국 돈채야채볶음 숙주나물 파래김자반 배추김치	흰밥/흰죽 콩나물국 스크램블에그 민짜가지볶음 도시락김 배추김치
아침칼로리(Kcal)	618 Kcal	611 Kcal	617 Kcal	614 Kcal	619 Kcal	618 Kcal	615 Kcal
점심	흰밥/계란죽 버섯들깨국 닭감자찜 양대콩조림 미역초무침 배추김치	흰밥/소고기죽 유부장국 한돈팽이볶음 양배추쌈/장 푸실리샐러드 배추김치	흰밥/옥수수죽 소고기당면국 돈채갈비양념찜 동그랑땡전 파래김자반 배추김치	흰밥/흑임자죽 배추들깨국 제육볶음 청포묵흑임자무침 미니새송이볶음 배추김치	흰밥/깨죽 순두부야채국 오징어한돈간장볶음 실곤약무침 치커리무생채 배추김치	흰밥/버섯죽 우동국물 통살탕수육/소스 민짜그린빈볶음 케일야채샐러드 배추김치	흰밥/게살죽 미소된장국 한돈카레 스마일감자/케찹 푸실리샐러드 배추김치
점심칼로리(Kcal)	672 Kcal	660 Kcal	670 Kcal	668 Kcal	672 Kcal	678 Kcal	665 Kcal
저녁	잡곡밥/야채죽 어묵국 계란찜	잡곡밥/야채죽 감자국 콩치김치조림	잡곡밥/야채죽 파송송육개장 한돈민짜야채조림	잡곡밥/야채죽 시금치된장국 한돈갯잎볶음	잡곡밥/야채죽 아욱국 돈채그린빈볶음	잡곡밥/야채죽 배추콩나물국 닭다리살야채조림	잡곡밥/야채죽 청국장찌개 돈채김치찜

식	감자볶음 들깨무나물 배추김치	탕평채 오이지무침 배추김치	견과멸치볶음 양배추무침 배추김치	한살튀김/레몬간장소스 자몽D샐러드 배추김치	가지양념조림 마카로니샐러드 배추김치	오이들깨무침 우엉조림 배추김치	고순들깨볶음 미나리숙주나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	632 Kcal	635 Kcal	629 Kcal	637 Kcal	630 Kcal	627 Kcal	630 Kcal
오전간식							
오후간식	모닝빵*딸기잼	미니호떡	비피더스	알로에쥬스	모닝빵*딸기잼	사과쥬스	불가리스
기능별식이							
당뇨	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관							
저염							
일자/요일	22(일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
아침	흰밥/흰죽 순두부야채국 너비아니아채볶음 무생채 간장깻잎지 배추김치	흰밥/흰죽 어묵국 떡갈비 팽이버섯양념조림 파래김자반 배추김치	흰밥/흰죽 북어포춧국 돈채야채볶음 버섯피망볶음 궁채절임 배추김치	흰밥/흰죽 무청된장국 메란곤약조림 호박볶음 파래김자반 배추김치	흰밥/흰죽 야채된장국 해물완자야채조림 시금치두부나물 오이지무침 배추김치	흰밥/흰죽 미소국 스크램블에그 어묵고추장볶음 도시락김 배추김치	흰밥/흰죽 버섯들깨국 민짜두부조림 감자채볶음 오복지무침 배추김치

아침칼로리(Kcal)	612 Kcal	614 Kcal	617 Kcal	615 Kcal	619 Kcal	613 Kcal	617 Kcal
점심	흰밥/호박죽	흰밥/들깨죽	흰밥/계란죽	흰밥/버섯죽	흰밥/닭죽	흰밥/깨죽	흰밥/옥수수죽
	얼갈이된장국	두부호박국	한돈육개장	홍합미역국	청국장	콩나물국	유부장국
	참치양배추볶음	돈채김치찜	스크램블에그	한돈오징어볶음	한돈갈비양념찜	콩치김치찜	한돈짜장소스
	우민찌감자조림	도토리묵양파무침	미나리콩나물무침	양배추찜/장	느타리호박볶음	감자조림	탕수강정
	연근조림	양배추샐러드	콧샐러드	청포묵흑임자무침	실곤약야채초무침	참나물무생채	파래김자반
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)	657 Kcal	656 Kcal	650 Kcal	653 Kcal	667 Kcal	670 Kcal	680 Kcal
저녁	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽
	콩나물국	쇠고기무국	호박새우전국	배추된장국	버섯들깨국	열무된장국	계란국
	마파두부	스크램블에그	코다리무조림	순두부/장	닭고추장조림	옛날소세지전	돈채야채볶음
	미니새송이볶음	고구마맛탕	청경채사과무침	고사리들깨볶음	도토리묵/장	멸치견과류볶음	단호박조림
	무말랭이무침	미역줄기볶음	무말랭이고춧잎무침	케일양배추샐러드	모듬샐러드	양념깻잎지	상추무무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)	623 Kcal	620 Kcal	622 Kcal	620 Kcal	627 Kcal	631 Kcal	629 Kcal
오전간식							
오후간식	사과주스	식혜	비피더스	알로에주스	모닝빵*딸기잼	사과주스	불가리스
기능별식이							

당뇨	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관							
저염							
일자/요일	29(일)	30(월)					
아침	흰밥/흰죽 순두부야채국 떡갈비조림 열무나물 오복지무침 배추김치	흰밥/흰죽 떡국 민찌두부조림 오징어젓무침 도시락김 배추김치					
아침칼로리(Kcal)	613 Kcal	615 Kcal					
점심	흰밥/들깨죽 두부된장국 안동찜닭 고사리들깨볶음 미역초무침 배추김치	흰밥/단호박죽 버섯들깨국 간장불고기 양배추찜/장 콩나물무침 배추김치					
점심칼로리(Kcal)	660 Kcal	658 Kcal					
	잡곡밥/야채죽 콩나물국	잡곡밥/야채죽 유부된장국					

저녁	돈채불고기 시래기된장지짐 양배추샐러드 배추김치	메란곤약조림 멸치볶음 오이무생채 배추김치					
저녁칼로리(Kcal)	619 Kcal	620 Kcal					
오전간식							
오후간식	불가리스	알로에쥬스					
기능별식이							
당뇨	잡곡밥	잡곡밥					
경관							
저염							
일자/요일							
아침							

아침칼로리(Kcal)							
점심							
점심칼로리(Kcal)							
저녁							
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식							

기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							