

9월 식단표

날 짜	일	월	화	수	목	금	토
	8/30	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5
행복을 여는 아침	쌀밥 크림스프 참치감자조림 그린빈스볶음 고춧잎무침 배추김치	쌀밥 열무된장국 푸주맛살볶음 건피마자지침 오복지무침 배추김치	쌀밥 부추재첩국 우민찌감자조림 건시래기지침 양념깻잎지 배추김치	쌀밥 감자양파국 두부양념조림 양배추들깨나물 오그락지무침 배추김치	쌀밥 흑임자크림스프 참치양배추볶음 툇양파무침 들기름무짬지 배추김치	쌀밥 우거지된장국 돈민찌가지조림 시금치나물 도시락김 배추김치	쌀밥 소고기버섯국 연두부*양념장 토란대지침 오이지무침 배추김치
[kcal]	553	541	533	552	549	536	540
정성이 가득한 점심	쌀밥 감치찌개 치킨까스*소스 고사리나물 마카로니샐러드 배추김치	쌀밥 홍합무국 시금치크림카레 간풍김말이튀김 단무지부추무침 배추김치	쌀밥 미역국 닭살데리야끼조림 죽순채볶음 실곤약누들샐러드 배추김치	쌀밥 맑은파개장 순살아귀찜 건고구마순지짐 청경채생채 배추김치	쌀밥 순두부백탕 고추장돈불고기 햄마늘퐁볶음 도토리묵*양념장 배추김치	쌀밥 부대찌개 새우까스*소스 곤약우동볶음면 모듬피클 백김치	쌀밥 계란국 알마늘훈제오리찜 미역줄기볶음 로메인흑임자무침 배추김치
[kcal]	760	766	744	732	753	765	748
건강을 생각한 저녁	쌀밥 들깨무채국 간장돈불고기 새송이짬뽕볶음 툇양파무침 배추김치	쌀밥 콩나물국 궁중돈육볶음 매콤호박찜 야삭이오이무침 배추김치	쌀밥 사골아육국 코다리조림 탕평채무침 비트양파절임 배추김치	산나물밥*양념장 건새우배추국 동그랑땡구이*케첩 유자우영채조림 파프리카겔절이 열무김치	쌀밥 꽃게무국 생크림계란찜 목이버섯볶음 토마토만다린무침 배추김치	쌀밥 어묵국 순살닭갈비 부지갱이나물 당근라파무침 배추김치	쌀밥 유채국 동태감자조림 건고사리지침 무채초절이 배추김치
[kcal]	636	631	637	655	640	638	632
날 짜	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12
행복을 여는 아침	쌀밥 바지락김국 미트볼데리야끼조림 얼갈이나물 마늘퐁무침 배추김치	쌀밥 순두부죽파국 참치감자조림 열무나물 검은콩조림 배추김치	쌀밥 들깨호박국 베이컨그린빈스볶음 무청된장지침 다시마튀각 배추김치	쌀밥 표고숙주국 우렁강된장 단배추나물 무생채 열무김치	쌀밥 새우살팽이국 건두부볶음 도라지나물 도시락김 배추김치	쌀밥 바지락부추국 메알컬리볶음 토란대무침 고들빼기무침 배추김치	쌀밥 복쌈국 스크램블에그 근대나물 고구마샐러드 배추김치
[kcal]	554	541	535	533	543	551	547
정성이 가득한 점심	쌀밥 냉이된장국 오징어볶음 건궁채조림 수제콘샐러드 배추김치	쌀밥 아육국 순살찜닭 단호박단팔범벅 사과야채겔절이 배추김치	쌀밥 야채샤브국 해물알고니찜 분홍소세지볶음 모듬절임지 배추김치	(생신상) 쌀밥 맑은미역국 한방돈수육 한식잡채 명태회채소무침 배추김치	쌀밥 모듬어묵탕 짜장소스 표고탕수육 짜사이부추무침 배추김치	쌀밥 한식된장국 고등어김치조림 뿌리채소맛탕 탕평채 열무김치	쌀밥 감자양파국 고사리돈불고기 들기름두부구이 오징어젓마늘퐁무침 볶음김치
[kcal]	731	751	763	778	764	762	757
건강을 생각한 저녁	쌀밥 수제비국 돈육숙주볶음 취나물지침 부추겔절이 배추김치	쌀밥 순대국 두부두루치기 굴소스죽순볶음 목김가루무침 깍두기	쌀밥 맑은비지국 맛살계란찜 들기름피마자나물 파래무무침 배추김치	쌀밥 닭개장 생선까스*소스 감자채볶음 청경채무침 배추김치	쌀밥 근대된장국 돈육들깨백불고기 강황무조림 열무실곤약비빔면 배추김치	쌀밥 유부우동국 토마토함박스테이크 새송이피망볶음 푸실리냉파스타 배추김치	쌀밥 콩나물국 바베규찜닭 호박나물 우무적채무침 배추김치
[kcal]	641	633	649	655	646	645	641

날짜	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19
행복을 여는 아침	쌀밥 당근크림스프 돈민찌무조림 시래기지짐 오이지무침 배추김치	쌀밥 맛살계란국 오징어양배추볶음 유채나물 고춧잎무침 배추김치	쌀밥 매생이무국 스팸두부조림 고구마순지짐 오복지무침 배추김치	쌀밥 완두콩크림스프 잡채어묵볶음 시래기무침 갯절임지 배추김치	쌀밥 재첩배추국 동그랑땡조림 청경채나물 도시락김 배추김치	쌀밥 맑은비지국 우민찌곤약조림 열무된장무침 양념마늘쫄 배추김치	쌀밥 들깨감자국 건두부표고볶음 숙갓나물 고들빼기무침 배추김치
[kcal]	551	538	556	553	547	546	545
정성이 가득한 점심	쌀밥 고추장찌개 코다리조림 후랑크컬리볶음 연근흑임자무침 배추김치	쌀밥 무채된장국 돈육볶침 고추장어묵볶음 오이생채 백김치	쌀밥 청국장 삼치양념조림 알마늘컬리볶음 콘샐러드 배추김치	쌀밥 백짬뽕국 마파두부조림 후르츠탕수육 치커리무침 배추김치	쌀밥 유부미소국 순살안동찜닭(당면사리) 목이버섯볶음 두부흑임자샐러드 배추김치	쌀밥 순살갈비탕 오징어두부두루치기 토란대지짐 부추겉절이 배추김치	쌀밥 유채국 고등어시래기찜 도토리묵무침 천사채후르츠무침 배추김치
[kcal]	760	761	765	771	766	770	767
건강을 생각한 저녁	쌀밥 들깨미역국 훈제오리버섯구이 가지나물 파프리카참소스무침 배추김치	쌀밥 가쓰오우동국 통살돈가스*소스 해물곤약볶음면 로메인무침 배추김치	쌀밥 순살뼈장국 팝콘치킨*머스타드 양배추들깨나물 적양파된장무침 배추김치	쌀밥 민물새우탕 시금치베이컨프리티타 취나물지짐 토마토만다린무침 배추김치	쌀밥 호박수제비국 미니돈가스강정 곤드레나물무침 참나물생채 배추김치	쌀밥 콩나물국 제육볶음 밤연근조림 쌈다시마*초장 배추김치	쌀밥 사골파국 닭살카레조림 가지나물 상추무침 배추김치
[kcal]	643	660	643	651	654	647	645
날짜	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26
행복을 여는 아침	쌀밥 바지락냉이국 두부스틱조림 새송이버섯 무편지무침 배추김치	쌀밥 무채된장국 스크램블에그 근대나물 건파래볶음 배추김치	쌀밥 얼갈이국 연두부*양념장 맛살야채볶음 고춧잎무침 배추김치	쌀밥 버섯된장국 미트볼조림 꼬시래기무침 양념마늘쫄지 배추김치	쌀밥 시금치국 가쓰오두부조림 비름나물무침 모듬콩조림 배추김치	쌀밥 황태채맑은국 우민찌감자조림 무나물 양념깻잎지 배추김치	쌀밥 옥수수크림스프 참치야채볶음 열무무침 오복지무침 배추김치
[kcal]	548	539	526	542	533	537	551
정성이 가득한 점심	쌀밥 꽃게된장국 훈제오리채소찜*참소스 참치옥수수볶음 미역초무침 배추김치	쌀밥 비지찌개 코다리엿장조림 비엔나피망볶음 콜라비무침 열무김치	쌀밥 계란국 카레라이스 춘권*스위트칠리 부추액젓무침 배추김치	(생신상) 쌀밥 들기름미역국 돈갈비단호박찜 한식잡채 도라지오이초무침 배추김치	쌀밥 들깨수제비국 데리야끼너비야니 탕평채 오징어젓무침 배추김치	(추석)쌀밥 소고기토란국 가자미허브구이 궁채조림 열대과일샐러드 배추김치	쌀밥 어묵숙갓국 제육볶음 미역줄기볶음 버섯참소스무침 배추김치
[kcal]	764	772	768	773	762	753	754
건강을 생각한 저녁	쌀밥 부대찌개 생선가스*소스 호박볶음 양배추참깨무침 배추김치	쌀밥 오징어양배추국 돈육볶침 콩나물양념찜 열무겉절이 백나박김치	쌀밥 콩가루아욱국 순살닭볶음탕 고구마순볶음 블루베리그린샐러드 배추김치	쌀밥 온도토리묵국 모듬해물찜 죽순당근볶음 실곤약마요무침 배추김치	쌀밥 김치어묵국 초핑행계란찜 미나리무침 마카로니범벅 백김치	쌀밥 호박된장국 훈제오리배추찜 고사리양파볶음 아삭이고추무침 배추김치	쌀밥 만두전골 치킨가스*소스 민물새우무조림 오이피클 배추김치
[kcal]	662	651	653	659	657	655	663

날짜	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3
행복을 여는 아침	쌀밥 팽이장국 돈육가지볶음 청경채나물 도시락김 배추김치	쌀밥 바지락양배추국 푸주굴소스볶음 다래순무침 오그락지무침 배추김치	쌀밥 다시마감자국 잡채어묵조림 숙갓무침 양념고들빼기 배추김치	쌀밥 사골청경채국 두부양념조림 미나리숙채 도시락김 배추김치			
[kcal]	547	541	553	542			
정성이 가득한 점심	쌀밥 콩나물국 순살찜닭 취나물조림 브로콜리참깨무침 배추김치	쌀밥 명란미역국 떡갈비조림 죽순들깨볶음 꽃맛살사라다 배추김치	쌀밥 김치국 간장돈불고기 에그누들볶음면 토마토오이무침 배추김치	쌀밥 유부쪽파국 순살고추장닭구이 버터간장버섯볶음 해초무침 배추김치			
[kcal]	757	768	755	748			
건강을 생각한 저녁	쌀밥 사골시락국 동대양념찜 옥수수맛탕 마늘쫄알마늘지 배추김치	쌀밥 시금치두부국 토마토치즈프리타타 중화배추찜 실곤약채소무침 배추김치	쌀밥 버섯완은탕 고등어오븐구이 토란대나물 콜라비생채 배추김치	쌀밥 얼큰수제비국 생선까스*소스 고구마순나물 상추겉절이 배추김치			
[kcal]	661	647	653	649			