2026년 9월 식단표

일자/요일			01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
아침 아침 칼로리(Kcal)			잡곡밥 콩나물국 참치무조림 감자채당근볶음 양념깻잎지 배추김치 623.kcal	잡곡밥 배추된장국 연두부*양념장 모듬버섯볶음 계절나물 배추김치 620.kcal	잡곡밥 명란순두부국 닭감자조림 마늘쫑맛살볶음 계절나물 배추김치 619.kcal	잡곡밥 무채들깨국 돈민찌가지볶음 시금치계란찜 계절나물 배추김치 624.kcal	잡곡밥 꽃게된장국 미트볼단호박조림 돈채우엉조림 계절나물 배추김치 623.kcal
점심 점심 칼로리(Kcal)			잡곡밥 홍합살뭇국 닭살깻순볶음 목이버섯냉채 무생채 배추김치 792.kcal	잡곡밥 사골우거지탕 조기구이 삼색묵김가루무침 비트무피클 배추김치 784.kcal	잡곡밥 황태해장국 제육볶음 미역양파초무침 콩나물무침 배추김치 787.kcal	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 생선까스*소스 무청시래기된장지짐 오이도라지무침 배추김치 790.kcal	★별미식/비빔밥★ 잡곡밥 부추송송계란국 순살찜닭 비빔나물*양념장 무생채 배추김치 791.kcal
저녁 저녁 칼로리(Kcal)			잡곡밥 고추장찌개 한방모듬장조림 아채고로케 계절나물 배추김치 653.kcal	잡곡밥 버섯들깨국 돈육고추장불고기 양배추쌈*쌈장 계절나물 배추김치 652.kcal	잡곡밥 콩가루배추국 흰살생선무조림 취나물볶음 계절나물 배추김치 649.kcal	잡곡밥 순두부국 닭갈비 숙주미나리무침 아삭이양파된장무침 배추김치 654.kcal	잡곡밥 호박새우젓국 햄그린빈스볶음 볼어묵감자조림 계절나물 배추김치 653.kcal
오전간식							
오후간식			계절과일 련	구운도넛 요구르트	방만쥬 두유	계절과일 요플레	영양닭죽 배도라지즙
기능별식이			순두부영양죽 닭살고구마죽 팥죽	순두부영양죽 방죽 참깨죽	순두부영양죽 완두콩죽 맛살야채죽	순두부영양죽 옥수수죽 시금치계란죽	순두부영양죽 자색고구마죽 땅콩죽
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	06(일)	07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)	12(토)
아침 아침 칼로리(Kcal)	잡곡밥 오징어뭇국 새우살스프 멸치마늘쫑볶음 우엉채조림 배추김치 615.kcal	잡곡밥 소고기탕국 부추계란찜 고사리나물 구이김 배추김치 621.kcal	잡곡밥 샤브샤브국 어묵고추장조림 브로콜리맛살볶음 계절나물 배추김치 625.kcal	잡곡밥 콩가루배추된장국 피쉬볼야채볶음 우민찌가지볶음 계절나물 배추김치 617.kcal	잡곡밥 유부김칫국 닭살간장조림 죽순버섯볶음 오복지무침 배추김치 628.kcal	잡곡밥 제철감자국 연두부*양념장 시래기멸치지짐 계절나물 배추김치 624.kcal	잡곡밥 건새우뭇국 돈채파프리카볶음 제철감자조림 계절나물 배추김치 627.kcal
점심 점심 칼로리(Kcal)	잡곡밥 소고기미역국 두부무우조림 도토리묵무침 계절나물 배추김치 781.kcal	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 멕시칸샐러드 숙주미나리무침 배추김치 792.kcal	잡곡밥 북엇국 생선양념조림 감자파프리카무침 계절나물 배추김치 784.kcal	잡곡밥 해물국 춘천닭갈비 콩나물맛살냉채 수제양파장아찌 배추김치 795.kcal	잡곡밥 버섯매운탕 단호박카레라이스 오이탕탕이 계절나물 배추김치 790.kcal	잡곡밥 냉이된장국 팽이버섯불고기 사각어묵무침 콩자반 배추김치 797.kcal	적은 잡곡밥 잔치국수(별미식) 너비아니파채무침 고명나물 구이김 배추김치 789.kcal
저녁 저녁 칼로리(Kcal)	잡곡밥 된장찌개 해물까스*소스 제철감자조림 짜사이채무침 배추김치 651.kcal	잡곡밥 김칫국 닭고기야채볶음 단호박튀김 치커리유자청무침 배추김치 653.kcal	잡곡밥 팽이장국 돈육김치찜 잔멸치볶음 무생채 배추김치 663.kcal	잡곡밥 호박새우젓국 모듬장조림 부추장떡 계절나물 배추김치 652.kcal	잡곡밥 육개장 고기완자청경채조림 오징어젓무우무침 계절나물 배추김치 649.kcal	잡곡밥 돈육김치찌개 캔꽁치무조림 콩나물파채무침 계절나물 배추김치 660.kcal	잡곡밥 청국장찌개 홍합살두부조림 노각생채 계절나물 배추김치 648.kcal
오전간식							
오후간식	비스켓 두유	카스타드 자두쥬스	계절과일 요플레	꼬마보름달 요구르트	방만쥬 두유	약과 사과쥬스	계절과일 요거양양
기능별식이	순두부영양죽 닭살브로콜리죽 땅콩죽	순두부영양죽 들깨버섯죽 미역죽	순두부영양죽 병아리콩죽 자색고구마죽	순두부영양죽 오징어야채죽 단호박죽	순두부영양죽 소고기무죽 미역죽	순두부영양죽 검은콩죽 근대죽	순두부영양죽 율무죽 콩가루죽
당뇨							
경관							
저염							

2026년 9월 식단표

일자/요일	13(일)	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
아침	잡곡밥 감자맑은국 닭살두부조림 미역줄기볶음 모듬콩자반 배추김치	잡곡밥 조갯살뭇국 생선살조림 고사리볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 소고기두부찌개 동그랑땡계참조림 우무묵무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 단배추된장국 돈민찌가지볶음 보리새우무조림 구이김 배추김치	잡곡밥 버섯맑은국 닭가슴살매콤조림 브로콜리양배추볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 해물된장국 옥수수계란찜 연근들깨소스무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 계란국 연두부*양념장 멸치마늘쫑볶음 계절나물 배추김치
아침 칼로리(Kcal)	618.kcal	622.kcal	627.kcal	619.kcal	623.kcal	620.kcal	626.kcal
점심	잡곡밥 유부팽이장국 카레소스 부들어묵볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 황태해장국 순살찜닭 푸실리샐러드*소스 오이무침 배추김치	잡곡밥 미역장국 돈육부추불고기 양배추쌈*쌈장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 두부양념조림 도토리묵*양념장 무양파장아찌 배추김치	잡곡밥 털레기 해물콩나물찜 만두탕수*소스 계절나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 닭도리탕 모듬버섯볶음 계절나물 배추김치	★별미식/비빔밥★ 잡곡밥 된장국 돈채느타리볶음 비빔나물*양념장 계절나물 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	785.kcal	791.kcal	790.kcal	792.kcal	790.kcal	797.kcal	789.kcal
저녁	잡곡밥 오징어뭇국 꽈리고추감자조림 소고기오이지짐 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 된장찌개 떡갈비바베큐조림 어향가지 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 부추잡채 건나물지짐 흑임자무채나물 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 아귀살무조림 동글애호박전 계절나물 배추김치	잡곡밥 우거지해장국 돈육한방장조림 호박나물 계절나물 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 생선살조림 미니돈까스*소스 계절나물 배추김치	잡곡밥 소고기장터국 떡갈비조림 고추장떡 무생채 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	661.kcal	659.kcal	663.kcal	654.kcal	658.kcal	642.kcal	650.kcal
오전간식							
오후간식	비스켓 두유	후레쉬베리 쥬시쿨	계절과일 런	구운도넛 요구르트	방만쥬 두유	계절과일 요플레	모닝빵 스프
기능별식이	순두부영양죽 완두콩죽 흑미연근죽	순두부영양죽 느타리당근죽 맛살두부죽	순두부영양죽 양배추계란죽 땅콩죽	순두부영양죽 아욱죽 소고기야채죽	순두부영양죽 시금치닭죽 참깨죽	순두부영양죽 단호박죽 율무죽	순두부영양죽 브로콜리죽 김가루죽
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	20(일)	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
아침	잡곡밥 차돌된장찌개 볼어묵꽈리조림 삼색묵*양념장 계절나물 배추김치	잡곡밥 두부김칫국 참치캔야채볶음 고구마순들깨볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 순두부국 명란계란찜 숙주베이컨볶음 구이김 배추김치	잡곡밥 소고기해장국 연두부*양념장 우엉채조림 오이도라지무침 배추김치	잡곡밥 계란국 닭안심청양풍조림 표고족순볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 된장국 비엔나감자조림 무청시래기된장지짐 오징어젓무우무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 우민찌두부조림 호박볶음 토란대나물 배추김치
아침 칼로리(Kcal)	623.kcal	626.kcal	614.kcal	619.kcal	615.kcal	617.kcal	621.kcal
점심	잡곡밥 조개살미역국 돈육김치볶음 온두부 계절나물 배추김치	잡곡밥 육개장 해물완자야채조림 파프리카가지볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 뿌리채소찜닭 실곤약마요무침 무생채 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 생선구이 건나물볶음 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈육불고기 수제강된장 계절쌈채소 배추김치	★추석★ 잡곡밥 소고기미역국 한방돼지갈비찜 전통잡채 고사리나물 배추김치	적은 잡곡밥 잔치국수(별미식) 닭살야채볶음 건두부오이무침 계절나물 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	780.kcal	788.kcal	795.kcal	791.kcal	797.kcal	789.kcal	783.kcal
저녁	잡곡밥 들깨무채국 햄마늘쫑볶음 모듬버섯볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장국 닭살감자볶음 꼬시래기무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지탕 두부구이 미역줄기볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 유부장국 훈제오리냉채 감자당근조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 생선구이 청포묵김가루무침 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 재개장 동그랑땡전 가지나물 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장국 돈육무조림 콩자반 건취나물볶음 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	651.kcal	653.kcal	663.kcal	652.kcal	649.kcal	660.kcal	648.kcal
오전간식							
오후간식	비스켓 두유	꿀호떡 사과쥬스	계절과일 런	구운도넛 흑연근차	후레쉬베리 쥬시쿨	찐고구마 자두쥬스	계절과일 요플레
기능별식이	순두부영양죽 옥수수죽 완두콩죽	순두부영양죽 소고기야채죽 새우살죽	순두부영양죽 청경채계란죽 밤죽	순두부영양죽 브로컬리두부죽 참치당근죽	순두부영양죽 애생이죽 콩나물야채죽	순두부영양죽 버섯야채죽 단호박죽	순두부영양죽 흰살생선죽 시금치죽
당뇨							
경관							
저염							

2026년 9월 식단표

일자/요일	27(일)	28(월)	29(화)	30(수)			
아침	잡곡밥 북어계란국 민찌표고버섯볶음 참깨브로콜리무침 오복지무침 배추김치	잡곡밥 감자맑은국 모듬장조림 연근조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장국 생선살무조림 파래자반 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기파계장 연두부*양념장 감자무침 무짠지무침 배추김치			
아침 칼로리(Kcal)	620.kcal	618.kcal	615.kcal	622.kcal			
점심	잡곡밥 콩나물국 닭볶음 단배추된장무침 무생채 배추김치	잡곡밥 육개장 해물청경채볶음 그린샐러드*소스 계절나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 갈비양념장조림 가지양파볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 털레기 닭살시래기조림 청포묵김가루무침 오이탕탕이 배추김치			
점심 칼로리(Kcal)	782.kcal	789.kcal	797.kcal	787.kcal			
저녁	잡곡밥 청국장찌개 너비아니조림 고사리나물 계절나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 두부김치두루치기 매콤무조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 유부콩나물국 미니돈까스*소스 마늘쫑멸치볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 아귀살무조림 취나물볶음 계절나물 배추김치			
저녁 칼로리(Kcal)	662.kcal	658.kcal	667.kcal	655.kcal			
오전간식							
오후간식	비스켓 두유	카스타드 자두쥬스	계절과일 요플레	꼬마보름달 요구르트			
기능별식이	순두부영양죽 닭살브로콜리죽 자색고구마죽	순두부영양죽 들깨버섯죽 미역죽	순두부영양죽 콩가루죽 밤죽	순두부영양죽 아욱죽 오징어야채죽			
당뇨							
경관							
저염							
원산지	쌀: 국내산, 잡곡:국내산 삼겹살:외국산(네덜란드 등) 만두(돈육): 국내산	(소)국거리: 외국산 갈비산적(돈,계육):국내산 명태: 러시아산	쇠고기: 외국산 동그랑땡(돈,계육):국내산 고등어: 노르웨이산	돼지고기(전지): 외국산 해물동그랑땡: (오징어_외국산),(연육_외국산) 오징어: 외국산	돼지고기(후지): 국내산 햄(돈,계육): 국내산 꽃게: 중국산	닭가슴살: 국내산 탕수육(돈육):국내산 김치:배추,고춧가루(중국산) 백김치: 배추(중국산)	닭정육:외국산(브라질 등) 돈까스(돈육): 국내산 두부{콩(대두): 외국산}