9월 식단표

RE-BORN 다시, 건강한 오늘을 시작합니다

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (31일) 1837kcal	혼합잡곡밥 조갯살미역국 계란장조림 미니새송이깨볶음 콩조림 배추김치	혼합잡곡밥 우무묵콩가루냉국 코다리시래기지짐 부추부침개 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 돈사태찜 동부묵야채무침 오이고추무침 배추김치	조: 흰죽 중: 녹두죽 석: 팥죽	오전	
					오후	수박
9월 화요일 (1일) 1810kcal	혼합잡곡밥 순두부맑은국 해물완자전 고사리볶음 김구이 배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 오리훈제불고기 쌈무&알배추쌈 근대나물 배추김치	혼합잡곡밥 들깨무채국 닭가슴살겨자냉채 어묵조림 참나물무침 배추김치	조: 흰죽 중: 해물죽 석: 야채죽	오전	
					오후	붕어빵
수요일 (2일) 1844kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 두부부침 단호박조림 숙주나물 배추김치	카레라이스 짬뽕국 꼬마돈까스&소스 부추무생채 요구르트 배추김치	혼합잡곡밥 참치미역국 고등어구이 햄감자채볶음 오이무침 배추김치	조: 흰죽 중: 호박죽 석: 흑임자죽	오전	
					오후	두유
목요일 (3일) 1848kcal	혼합잡곡밥 북엇국 맛살계란찜 밥새우호박볶음 건파래무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물김칫국 돈갈비찜 가지양파볶음 청경채무침 배추김치	혼합잡곡밥 다시마무국 치킨탕수육 고구마간장조림 쑥갓나물 배추김치	조: 흰죽 중: 팥죽 석: 두부황태죽	오전	
					오후	카스타드
금요일 (4일) 1840kcal	혼합잡곡밥 감자맑은국 떡갈비 브로컬리&참깨드레싱 깻잎장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 삼치구이 천사채샐러드 상추치커리겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 해물된장국 돈육당면볶음 양배추쌈&쌈장 도라지생채 배추김치	조: 흰죽 중: 야채죽 석: 녹두죽	오전	
					오후	요구르트
토요일 (5일) 1842kcal	혼합잡곡밥 삼색수제비국 두부김치조림 느타리버섯볶음 오복지무침 배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 돈육두루치기 감자조림 도토리묵야채무침 배추김치	혼합잡곡밥 건새우아욱국 생선까스&탈탈S 에그포테이토샐러드 부추겉절이 배추김치	조: 흰죽 중: 호박죽 석: 들깨죽	오전	
					오후	바나나
일요일 (6일) 1833kcal	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 야채계란말이 명엽채볶음 무나물 배추김치	혼합잡곡밥 오이냉국 조기구이 가지두반장볶음 청경채겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 오징어무국 닭갈비 표고버섯볶음 브로컬리무침 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기죽 석: 호박죽	오전	
					오후	치즈케익빵

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,방어,오징어,부세,전복,멍게,가리비-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/소고기-호주산/명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-스페인,미국,네덜란드산/식육가공품(돈.계육-국산/우육-호주산)

9월 식단표

RE-BORN 다시, 건강한 오늘을 시작합니다

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (7일) 1838cal	혼합잡곡밥 우거지된장국 동그랑땡부침 호박죽순볶음 김구이 배추김치	혼합잡곡밥 바지락부춧국 돈육감자찜 실곤약야채무침 얼갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥 수제비맑은국 함박스테이크 꽈리부들어묵볶음 숙주나물 배추김치	조: 흰죽 중: 녹두죽 석: 팥죽	오전 오후	 황도
화요일 (8일) 1837kcal	혼합잡곡밥 북엇국 두부양념구이 단호박견과조림 오징어젓갈 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 닭볶음탕 마카로니샐러드 애호박나물 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물김칫국 자반고등어구이 알감자곤약조림 청경채무침 배추김치	조: 흰죽 중: 해물죽 석: 야채죽	오전 오후	 사과주스
수요일 (9일) 1842kcal	혼합잡곡밥 건새우무국 피망계란찜 열무멸치된장지짐 오이지무침 배추김치	해물칼국수 보리밥1/2 메밀전병구이 배추겉절이 열무김치 요구르트	혼합잡곡밥 아욱된장국 돈육불고기 청포묵야채무침 미나리나물 배추김치	조: 흰죽 중: 호박죽 석: 흑임자죽	오전 오후	 크림빵
목요일 (10일) 1840kcal	혼합잡곡밥 감자맑은국 메추리알장조림 맛살브로컬리볶음 오이무침 배추김치	혼합잡곡밥 배추된장국 삼치카레구이 비엔나미니송이볶음 취나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 홍합살무국 소고기당면볶음 양배추쌈&쌈장 근대나물 배추김치	조: 흰죽 중: 팥죽 석: 두부황태죽	오전 오후	 바나나
금요일 (11일) 1841kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 두부간장조림 백진미마늘종볶음 김구이 배추김치	혼합잡곡밥 오징어콩나물국 돈육김치찜 옛날소세지전 도라지생채 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 닭살연근조림 감자채볶음 청경채무침 배추김치	조: 흰죽 중: 야채죽 석: 녹두죽	오전 오후	 요구르트
토요일 (12일) 1840kcal	혼합잡곡밥 순두부맑은국 명란계란말이 가지양파볶음 깻잎지무침 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 동태조림 고구마맛탕 오이무침 배추김치	혼합잡곡밥 유부계란장국 오리훈제구이 쌈무&부추무침 애호박볶음 배추김치	조: 흰죽 중: 호박죽 석: 들깨죽	오전 오후	 핫바
일요일 (13일) 1836kcal	혼합잡곡밥 조갯살무국 너비아니구이 느타리어묵볶음 김자반 배추김치	혼합잡곡밥 한식된장찌개 찜닭 도토리묵김치무침 우엉채조림 배추김치	혼합잡곡밥 물만두국 제육볶음 감자샐러드 아삭고추무침 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기죽 석: 호박죽	오전 오후	 두유

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,방어,오징어,부세,전복,멍게,가리비-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/소고기-호주산/명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-스페인,미국,네덜란드산/식육가공품(돈.계육-국산/우육-호주산)

9월 식단표

RE-BORN 다시, 건강한 오늘을 시작합니다

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (14일) 1837kcal	혼합잡곡밥 소고기미역국 두부두반장조림 잔멸치볶음 마늘쫑지 배추김치	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 가자미구이 푸실리토마토S조림 깻순볶음 배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 소불고기 호박새우젓양념찜 콩나물무침 배추김치	조: 흰죽 중: 녹두죽 석: 팥죽	오전	
					오후	딸기케익빵
화요일 (15일) 1843kcal	혼합잡곡밥 홍합살무국 브로컬리계란찜 감자조림 고추지무침 배추김치	혼합잡곡밥 유부미소장국 생선까스&탈탈S 단호박샐러드 오이무침 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 돈육두루치기 표고버섯볶음 무생채 배추김치	조: 흰죽 중: 해물죽 석: 야채죽	오전	
					오후	바나나
수요일 (16일) 1842kcal	혼합잡곡밥 들깨버섯국 떡갈비피망조림 호박볶음 김구이 배추김치	볶음밥 콩나물국 순대야채볶음 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 순두부국 닭다리간장조림 고사리볶음 청경채유자청무침 배추김치	조: 흰죽 중: 호박죽 석: 흑임자죽	오전	
					오후	요구르트
목요일 (17일) 1840kcal	혼합잡곡밥 시금치된장국 두부구이&양념장 단호박조림 오이지무침 배추김치	혼합잡곡밥 동태살미역국 돈육된장불고기 사각어묵볶음 가지나물 배추김치	혼합잡곡밥 감자양파국 코다리양념찜 옥수수피망전 쑥갓나물 배추김치	조: 흰죽 중: 팥죽 석: 두부황태죽	오전	
					오후	만두찜
금요일 (18일) 1845kcal	혼합잡곡밥 건새우무국 우민찌양송이볶음 햄브로컬리조림 오복지무침 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게해물된장찌개 후르츠탕수육 청포묵김가루무침 오이채무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루우거지국 돈채우엉양념조림 새송이버섯볶음 마늘종무침 배추김치	조: 흰죽 중: 야채죽 석: 녹두죽	오전	
					오후	황도
토요일 (19일) 1839kcal	혼합잡곡밥 콩나물국 고기경단구이 고구마조림 열무나물 배추김치	혼합잡곡밥 우동장국(우동면소량) 닭살깻잎볶음 피쉬볼조림 치커리생채 배추김치	혼합잡곡밥 배추된장국 캔꽁치조림 스모크햄구이&케찹 숙주나물 배추김치	조: 흰죽 중: 호박죽 석: 들깨죽	오전	
					오후	두유
일요일 (20일) 1846kcal	혼합잡곡밥 두부호박된장국 새우살계란찜 가지양념볶음 콩자반 배추김치	혼합잡곡밥 건새우아욱국 돈육짜장불고기 군만두구이 단무지부추무침 배추김치	혼합잡곡밥 조갯살미역국 가라아게튀김 꽃맛살샐러드 상추치커리생채 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기죽 석: 호박죽	오전	
					오후	비피더스

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,방어,오징어,부세,전복,멍게,가리비-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/소고기-호주산/명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-스페인,미국,네덜란드산/식육가공품(돈.계육-국산/우육-호주산)

9월 식단표

RE-BORN 다시, 건강한 오늘을 시작합니다

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (21일) 1844kcal	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 돈육장조림 연두부찜&양념장 김구이 배추김치	혼합잡곡밥 부대찌개 청파래오징어가스&탈탈S 양상추샐러드&딸기D 감자조림 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물맑은국 닭갈비 메밀부추전 마늘쫑된장무침 배추김치	조: 흰죽 중: 녹두죽 석: 팥죽	오전	
					오후	요플레
화요일 (22일) 1838kcal	혼합잡곡밥 북엇국 두부양념구이 고구마조림 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥 사골배춧국 돈육불고기 양배추찜&쌈장 실곤약초장무침 배추김치	혼합잡곡밥 계란미역국 자반고등어구이 맛살브로컬리볶음 목이버섯참깨S무침 배추김치	조: 흰죽 중: 해물죽 석: 야채죽	오전	
					오후	카스타드
수요일 (23일) 1843kcal	혼합잡곡밥 건새우무채국 야채계란말이 부들어묵조림 오이지무침 배추김치	잔치국수 잔멸치주먹밥(소량) 갈비만두찜&간장 치커리참나물생채 배추김치	혼합잡곡밥 우렁호박된장찌개 오리훈제구이 쌈무&배추쌈 부추양파무침 배추김치	조: 흰죽 중: 호박죽 석: 흑임자죽	오전	
					오후	꿀호떡
추석 연휴 목요일 (24일) 1854kcal	혼합잡곡밥 홍합살미역국 두부계란부침 가지우엉볶음 깻잎지무침 배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 갈치구이 야채잡채 새콤무생채 배추김치	혼합잡곡밥 순두부김칫국 돈까스&소스 감자샐러드 새송이버섯볶음 배추김치	조: 흰죽 중: 팥죽 석: 두부황태죽	오전	
					오후	두유
추석 금요일 (25일) 1857kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 메추리알미트볼조림 동부묵김가루무침 도라지나물 배추김치	혼합잡곡밥 소고기무국 돈갈비찜 오미산적구이 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 감자유부된장국 닭볶음탕 야채튀김&초간장 얼갈이무침 배추김치	조: 흰죽 중: 야채죽 석: 녹두죽	오전	
					오후	요구르트
추석 연휴 토요일 (26일) 1847kcal	혼합잡곡밥 청국장찌개 날치알계란찜 고사리콩가루볶음 김구이 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 동태전 애호박어묵볶음 깻순나물 배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 제육볶음 맛살콘샐러드 콩나물무침 배추김치	조: 흰죽 중: 호박죽 석: 들깨죽	오전	
					오후	황도
일요일 (27일) 1837kcal	혼합잡곡밥 모듬버섯국 동그랑땡전 단호박조림 마늘쫑지무침 배추김치	혼합잡곡밥 오징어무국 닭살김치볶음 도토리묵야채무침 참나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루우거지국 삼치구이 비엔나케찹볶음 근대나물 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기죽 석: 호박죽	오전	
					오후	매실주스

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,방어,오징어,부세,전복,멍게,가리비-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/소고기-호주산/명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-스페인,미국,네덜란드산/식육가공품(돈.계육-국산/우육-호주산)

9월 식단표

RE-BORN 다시, 건강한 오늘을 시작합니다

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (28일) 1844kcal	혼합잡곡밥 시금치된장국 두부조림 감자채볶음 건파래무침 배추김치	혼합잡곡밥 수제비맑은국 제육두루치기 옛날소세지부침 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥 참치김칫국 찹쌀탕수육 천사채샐러드 단무지채무침 배추김치	조: 흰죽 중: 녹두죽 석: 팥죽	오전	
					오후	토마토
화요일 (29일) 1839kcal	혼합잡곡밥 바지락미역국 너비아니데리S조림 표고버섯볶음 오복지무침 배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 가자미구이 두부스틱간장볶음 취나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨무채국 닭살야채볶음 단호박조림 오이생채 배추김치	조: 흰죽 중: 해물죽 석: 야채죽	오전	
					오후	감자고로케
수요일 (30일) 1843kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 소고기장조림 명엽채볶음 브로컬리참깨s무침 배추김치	곤드레나물밥&양념장 콩비지찌개 함박스테이크피망조림 백목이맛살겨자냉채 배추김치 요구르트	혼합잡곡밥 사각어묵국 순살아귀콩나물찜 야채전 근대나물 배추김치	조: 흰죽 중: 호박죽 석: 흑임자죽	오전	
					오후	두유
10월 목요일 (1일) 1842kcal	혼합잡곡밥 순두부맑은국 계란장조림 느타리버섯볶음 김구이 배추김치	혼합잡곡밥 들깨감자미역국 묵은지당면찜닭 물만두튀김 참나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 해물까스&탈탈S 마파가지 부추무침 배추김치	조: 흰죽 중: 팥죽 석: 두부황태죽	오전	
					오후	황도
금요일 (2일) 1841kcal	혼합잡곡밥 소고기무국 두부구이 잔멸치아몬드볶음 도라지간장조림 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루아욱국 대패삼겹살구이 양배추찜,상추쌈&쌈장 콩나물파채무침 배추김치	혼합잡곡밥 팽이미소장국 캔꽁치조림 감자고로케 고사리볶음 배추김치	조: 흰죽 중: 야채죽 석: 녹두죽	오전	
					오후	안흥찐빵
개천절 토요일 (3일) 1839kcal	혼합잡곡밥 북엇국 한입떡갈비구이 볼어묵간장조림 해초무침 배추김치	혼합잡곡밥 조갯살부춧국 코다리강정 청포묵지단채무침 치커리무침 배추김치	혼합잡곡밥 오징어찌개 돈채피망두반장볶음 꽃빵찜 미역줄기볶음 배추김치	조: 흰죽 중: 호박죽 석: 들깨죽	오전	
					오후	요플레
일요일 (4일) 1837kcal	혼합잡곡밥 배추된장국 명란계란찜 호박양념조림 김구이 배추김치	혼합잡곡밥 파개장 돈육마늘쫑조림 우동굴소스볶음 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 버섯맑은국 닭살연근조림 김치전 무생채 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기죽 석: 호박죽	오전	
					오후	요구르트

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,방어,오징어,부세,전복,멍게,가리비-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/소고기-호주산/명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-스페인,미국,네덜란드산/식육가공품(돈.계육-국산/우육-호주산)