

9월 식단표

(표준형 간식, 즉식 포함)

발행처 : 강원도민이사회복지식관리지원센터
발행일 : 2024. 08. 20.
작성자 : 영양사 김진희
처 : 식생활안전관리원



9월 식단표

(표준형 간식, 즉식 포함)

발행처 : 강원도민이사회복지식관리지원센터
발행일 : 2024. 08. 20.
작성자 : 영양사 김진희
처 : 식생활안전관리원

상쾌한 조식		활력있는 중식		편안한 석식		즉식	간식·음료
15일	백미밥 콩나물국 새우살정장채볶음 취어채무침 아욱된장무침 배추김치	잔곡밥 배추된장국 고동어무조림 베이컨파우치 오이무침 열무김치	백미밥 복합국 안동찜닭 가지볶음 열갈이나물 깍두기	조: 흰죽 중: 새우살정장채볶음 석: 닭살채소죽	오 전	오렌지	오 후
17일	백미밥 소고기미역국 불어묵조림 숙갓두부무침 양배추나물 배추김치	잔곡밥 버섯돌깨탕 돈사태떡집 애호박전 시금치나물 배추김치	백미밥 청국장찌개 적어구이 감자조림 고구마순나물 배추김치	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 버섯돌깨죽	오 전	바나나	오 후
18일	백미밥 호박된장국 채소달걀말이 밥새우볶음 양념깁쌀 배추김치	잔곡밥 두부말국 돈갈비찜 한식전채 도라지나물 배추김치	백미밥 달걀파국 갈치카레구이 느타리버섯볶음 건파래치반 깍두기	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 두부채소죽	오 전	요거트	오 후
19일	백미밥 다시마무채국 코다리양념찜 마늘중탕볶음 콩나물무침 배추김치	잔곡밥 근대된장국 돈육바베구이 상추양파무침 무생채 배추김치	백미밥 소고기당면국 오징어볶음 연두부/양념장 오이나물 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기채소죽 석: 단호박죽	오 전	미숫가루	오 후
20일	백미밥 두부새우젓국 소고기매추리알조림 오징어채무침 열갈이나물 배추김치	잔곡밥 버섯영양밥&양념장 콩나물국 등근양념전 참나물무침 배추김치 요구르트	백미밥 들기름미역국 삼치테리야구이 브로콜리맛살볶음 고사리나물 배추김치	조: 흰죽 중: 소고기버섯죽 석: 맛살브로콜리죽	오 전	김은콩두유	오 후
21일	백미밥 물만두국 마파두부 진미채무침 애호박나물 배추김치	잔곡밥 육개장 공치무조림 도라지볶음 근대된장나물 배추김치	백미밥 숙갓된장국 순살수제소무침 마국수채소무침 궁채들깨볶음 깍두기	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 닭살채소죽	오 전	바나나	오 후

22일	백미밥 우거지된장국 비엔나소시지볶음 복어포무침 숙주나물 배추김치	잔곡밥 소고기미역국 단호박해물찜 꽃맛살테리야 오이생채 배추김치	백미밥 토란국 가지미양념찜 팽이버섯파프리카볶음 호박순나물 깍두기	조: 흰죽 중: 복어채소죽 석: 소고기채소죽	오 전	오렌지	오 후
23일	백미밥 버섯말은국 돈갈비찜 간달지볶음 시금치나물 배추김치	잔곡밥 순두부찌개 떡갈비구이 새송이버섯볶음 정경채나물 깍두기	백미밥 시래기된장국 순살닭강정 죽순채들깨볶음 깁쌀순나물 배추김치	조: 흰죽 중: 순두부채소죽 석: 들깨버섯죽	오 전	바나나	오 후
24일	백미밥 오징어묵국 적어구이 감자채볶음 버들나물 배추김치	잔곡밥 떡국 안동찜닭 도라지무침 애호박새우젓볶음 배추김치	백미밥 홍비지찌개 해물등근양념전 아랑가지볶음 부추사과무침 배추김치	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 닭살채소죽	오 전	요거트	오 후
25일	백미밥 아욱된장국 두부양념조림 참지채소볶음 참나물무침 배추김치	잔곡밥 등뼈장국 육수수달걀찜 실곤약채소무침 고구마순나물 깍두기	백미밥 황태채묵국 채국볶음 양배추찜/삼장 실파김치무침 배추김치	조: 흰죽 중: 두부채소죽 석: 참지채소죽	오 전	미숫가루	오 후
26일	백미밥 달걀찜파국 너비아니구이 새우살브로콜리볶음 표고버섯조림 배추김치	잔곡밥 호박원된장국 오리불고기 파리고추찜 무생채 배추김치	백미밥 두부김치국 동태전/양념장 맛살오이냉채 토란대나물 깍두기	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 두부채소죽	오 전	시과	오 후
27일	백미밥 홍합살말은국 임연수무조림 스크램블에그 애호박볶음 배추김치	잔곡밥 양송이스프 몬까스/소스 양상추샐러드/겨우전D 미역줄기볶음 깍두기	백미밥 콩나물국 주꾸미볶음 연두부/양념장 깁쌀순나물 배추김치	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 연두부채소죽	오 전	김은콩두유	오 후
28일	백미밥 아욱숙갓국 닭살채소볶음 연근조림 고구마순나물 배추김치	잔곡밥 버섯된장국 소불고기 상추쌈/쌈장 숙주나물 배추김치	백미밥 다시마무채국 코다리강정 가지볶음 시금치나물 배추김치	조: 흰죽 중: 닭살채소죽 석: 소고기채소죽	오 전	바나나	오 후