

2026년 09월 식단표

| 일자/요일       |       |                                                           | 01(화)                                                   | 02(수)                                                        | 03(목)                                                           | 04(금)                                                    | 05(토)                                                        |
|-------------|-------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 아침          |       |                                                           |                                                         |                                                              |                                                                 |                                                          |                                                              |
| 아침칼로리(Kcal) |       |                                                           |                                                         |                                                              |                                                                 |                                                          |                                                              |
| 점심          |       |                                                           | 혼합잡곡밥/단호박죽<br>열갈이된장국<br>소고기청경채볶음<br>김치전<br>열무지짐<br>배추김치 | 혼합잡곡밥/기장죽<br>소고기미역국<br>제육불고기<br>실곤약아채무침<br>새송이파프리카볶음<br>배추김치 | 혼합잡곡밥/녹두죽<br>들깨강자국<br>훈제오리양배추볶음<br>부추양파무침<br>바일후르츠요거트소스<br>배추김치 | 혼합잡곡밥/흑임자죽<br>매호박새우젓국<br>임연수구이<br>우영조림<br>미역줄기볶음<br>배추김치 | 혼합잡곡밥/렌틸콩죽<br>시금치된장국<br>닭가슴살죽순볶음<br>참치김치볶음<br>숙주무침<br>배추김치   |
| 점심칼로리(Kcal) |       |                                                           |                                                         |                                                              |                                                                 |                                                          |                                                              |
| 저녁          |       |                                                           | 흰밥/흰죽<br>복어달걀국<br>돈다짐두부조림<br>단호박샐러드<br>양배추오이무침<br>배추김치  | 흰밥/흰죽<br>근대된장국<br>메추리알곤약장조림<br>깻잎무침<br>청경채나물무침<br>배추김치       | 흰밥/흰죽<br>소고기무국<br>하이라이스<br>콩나물무침<br>얼갈이무침<br>배추김치               | 흰밥/흰죽<br>열무시래기들깨탕<br>소고기버섯불고기<br>오이생채<br>알배기된장무침<br>배추김치 | 흰밥/흰죽<br>황태두부국<br>훈제오리양배추볶음<br>감자조림<br>돌미나리무침<br>배추김치        |
| 저녁칼로리(Kcal) |       |                                                           |                                                         |                                                              |                                                                 |                                                          |                                                              |
| 오전간식        |       |                                                           |                                                         |                                                              |                                                                 |                                                          |                                                              |
| 오후간식        |       |                                                           |                                                         |                                                              |                                                                 |                                                          |                                                              |
| 기능별식이       |       |                                                           |                                                         |                                                              |                                                                 |                                                          |                                                              |
| 당뇨          |       |                                                           |                                                         |                                                              |                                                                 |                                                          |                                                              |
| 경관          |       |                                                           |                                                         |                                                              |                                                                 |                                                          |                                                              |
| 저염          |       |                                                           |                                                         |                                                              |                                                                 |                                                          |                                                              |
| 일자/요일       | 06(일) | 07(월)                                                     | 08(화)                                                   | 09(수)                                                        | 10(목)                                                           | 11(금)                                                    | 12(토)                                                        |
| 아침          |       |                                                           |                                                         |                                                              |                                                                 |                                                          |                                                              |
| 아침칼로리(Kcal) |       |                                                           |                                                         |                                                              |                                                                 |                                                          |                                                              |
| 점심          |       | 혼합잡곡밥/들깨죽<br>소고기파육개장<br>훈제오리볶음<br>천사채맛살샐러드<br>부추전<br>배추김치 | 혼합잡곡밥/단호박죽<br>시금치된장국<br>제육볶음<br>해초샐러드<br>숙갓나물<br>배추김치   | 혼합잡곡밥/기장죽<br>콩나물국<br>오징어아채볶음<br>부추오이무침<br>매일순된장무침<br>배추김치    | 혼합잡곡밥/녹두죽<br>콩비지찌개<br>카레라이스<br>양배추샐러드<br>시금치된장무침<br>배추김치        | 혼합잡곡밥/흑임자죽<br>어묵국<br>가자미구이<br>무말랭이무침<br>매호박볶음<br>배추김치    | 혼합잡곡밥/렌틸콩죽<br>순두부된장국<br>돈사태새송이장조림<br>마카로니샐러드<br>유채나물<br>배추김치 |
| 점심칼로리(Kcal) |       |                                                           |                                                         |                                                              |                                                                 |                                                          |                                                              |
| 저녁          |       | 흰밥/흰죽<br>열무된장국<br>돈육메추리알장조림                               | 흰밥/흰죽<br>순두부달걀국<br>훈제오리아채볶음                             | 흰밥/흰죽<br>배추콩국<br>닭가슴살아채볶음                                    | 흰밥/흰죽<br>매호박두부된장국<br>소고기양배추볶음                                   | 흰밥/흰죽<br>팽이미소장국<br>돈육건가지볶음                               | 흰밥/흰죽<br>버섯된장국<br>훈제오리브로콜리볶음                                 |

|             |       |                                                        |                                                      |                                                     |                                                              |                                                         |                                                            |
|-------------|-------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|             |       | 맛김자반<br>죽순볶음<br>배추김치                                   | 감자샐러드<br>파래김무침<br>배추김치                               | 단무지채무침<br>목이버섯볶음<br>배추김치                            | 고사리나물<br>도시락김<br>배추김치                                        | 고구마줄기<br>마늘종고추장무침<br>배추김치                               | 브로콜리&초장<br>감자채볶음<br>배추김치                                   |
| 저녁칼로리(Kcal) |       |                                                        |                                                      |                                                     |                                                              |                                                         |                                                            |
| 오전간식        |       |                                                        |                                                      |                                                     |                                                              |                                                         |                                                            |
| 오후간식        |       |                                                        |                                                      |                                                     |                                                              |                                                         |                                                            |
| 기능별식이       |       |                                                        |                                                      |                                                     |                                                              |                                                         |                                                            |
| 당뇨          |       |                                                        |                                                      |                                                     |                                                              |                                                         |                                                            |
| 경관          |       |                                                        |                                                      |                                                     |                                                              |                                                         |                                                            |
| 지염          |       |                                                        |                                                      |                                                     |                                                              |                                                         |                                                            |
| 일자/요일       | 13(일) | 14(월)                                                  | 15(화)                                                | 16(수)                                               | 17(목)                                                        | 18(금)                                                   | 19(토)                                                      |
| 아침          |       |                                                        |                                                      |                                                     |                                                              |                                                         |                                                            |
| 아침칼로리(Kcal) |       |                                                        |                                                      |                                                     |                                                              |                                                         |                                                            |
| 점심          |       | 혼합잡곡밥/들깨죽<br>꽃게탕<br>제육불고기<br>연근흑임자샐러드<br>오이초무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥/단호박죽<br>근대된장국<br>소불고기<br>김치전<br>부추양파무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥/기장죽<br>어묵국<br>두부조림<br>브로콜리볶음<br>콩나물무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥/녹두죽<br>소고기육개장<br>돈다짐육건가지볶음<br>무생채나물<br>알배추된장무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥/흑임자죽<br>버섯된장국<br>임연수구이<br>뽕무침<br>청경채겉절이무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥/렌틸콩죽<br>두부새우전국<br>닭가슴살장조림<br>실곤약무침<br>오이양파무침<br>배추김치 |
| 점심칼로리(Kcal) |       |                                                        |                                                      |                                                     |                                                              |                                                         |                                                            |
| 저녁          |       | 흰밥/흰죽<br>물만두국<br>메추리알새송이볶음<br>가지나물<br>우엉조림<br>배추김치     | 흰밥/흰죽<br>알탕<br>닭볶음탕<br>건목이버섯볶음<br>청경채나물무침<br>배추김치    | 흰밥/흰죽<br>들깨무국<br>애호박돈민짜볶음<br>무짬지<br>느타리아채볶음<br>배추김치 | 흰밥/흰죽<br>배추된장국<br>훈제오리볶음<br>도라지나물볶음<br>오이참깨무침<br>배추김치        | 흰밥/흰죽<br>사골무국<br>제육버섯불고기<br>고사리나물<br>부추양파무침<br>배추김치     | 흰밥/흰죽<br>소고기무국<br>마파두부<br>열무지짐<br>무나물볶음<br>배추김치            |
| 저녁칼로리(Kcal) |       |                                                        |                                                      |                                                     |                                                              |                                                         |                                                            |
| 오전간식        |       |                                                        |                                                      |                                                     |                                                              |                                                         |                                                            |
| 오후간식        |       |                                                        |                                                      |                                                     |                                                              |                                                         |                                                            |
| 기능별식이       |       |                                                        |                                                      |                                                     |                                                              |                                                         |                                                            |
| 당뇨          |       |                                                        |                                                      |                                                     |                                                              |                                                         |                                                            |
| 경관          |       |                                                        |                                                      |                                                     |                                                              |                                                         |                                                            |
| 지염          |       |                                                        |                                                      |                                                     |                                                              |                                                         |                                                            |
| 일자/요일       | 20(일) | 21(월)                                                  | 22(화)                                                | 23(수)                                               | 24(목)                                                        | 25(금)                                                   | 26(토)                                                      |
| 아침          |       |                                                        |                                                      |                                                     |                                                              |                                                         |                                                            |

|             |             |                                                              |                                                           |                                                           |                                                       |                                                           |                                                                 |                                                       |
|-------------|-------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|             |             |                                                              |                                                           |                                                           |                                                       |                                                           |                                                                 |                                                       |
| 아침칼로리(Kcal) |             |                                                              |                                                           |                                                           |                                                       |                                                           |                                                                 |                                                       |
| 점심          |             | 혼합잡곡밥/들깨죽<br>배추된장국<br>소고기청경채볶음<br>애호박나물<br>브로콜리맛살샐러드<br>배추김치 | 혼합잡곡밥/단호박죽<br>건홍합두부국<br>춘천닭갈비<br>우엉조림<br>오이참깨무침<br>배추김치   | 혼합잡곡밥/기장죽<br>유부된장국<br>짜장밥<br>천사채오이샐러드<br>건새우마늘쫀볶음<br>배추김치 | 혼합잡곡밥/녹두죽<br>토란국<br>임연수구이<br>잡채<br>느타리아호박볶음<br>배추김치   | 혼합잡곡밥/흑임자죽<br>김치콩나물국<br>돼지고기양배추볶음<br>감자전<br>미나리무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥/렌틸콩죽<br>연두부달걀국<br>새송이돈사대장조림<br>무생채무침<br>열무우거지들깨볶음<br>배추김치 |                                                       |
|             | 점심칼로리(Kcal) |                                                              |                                                           |                                                           |                                                       |                                                           |                                                                 |                                                       |
|             | 저녁          |                                                              | 흰밥/흰죽<br>새우젓무국<br>훈제오리아채볶음<br>도라지초무침<br>궁채나물<br>배추김치      | 흰밥/흰죽<br>버섯된장국<br>제육간장불고기<br>간장깻잎<br>알배기김무침<br>배추김치       | 흰밥/흰죽<br>근대된장국<br>소불고기<br>느타리아채볶음<br>열무된장무침<br>배추김치   | 흰밥/흰죽<br>만두국<br>돈사태메추리알장조림<br>콩나물양파나물<br>청경채겉절이무침<br>배추김치 | 흰밥/흰죽<br>바지락미역국<br>마파두부<br>가지굴소스볶음<br>열갈이된장무침<br>배추김치           | 흰밥/흰죽<br>북어콩나물국<br>훈제오리아채볶음<br>공피무침<br>숙주나물무침<br>배추김치 |
|             |             | 저녁칼로리(Kcal)                                                  |                                                           |                                                           |                                                       |                                                           |                                                                 |                                                       |
|             |             | 오전간식                                                         |                                                           |                                                           |                                                       |                                                           |                                                                 |                                                       |
| 오후간식        |             |                                                              |                                                           |                                                           |                                                       |                                                           |                                                                 |                                                       |
| 기능별식이       |             |                                                              |                                                           |                                                           |                                                       |                                                           |                                                                 |                                                       |
| 당뇨          |             |                                                              |                                                           |                                                           |                                                       |                                                           |                                                                 |                                                       |
| 경관          |             |                                                              |                                                           |                                                           |                                                       |                                                           |                                                                 |                                                       |
| 저염          |             |                                                              |                                                           |                                                           |                                                       |                                                           |                                                                 |                                                       |
| 일자/요일       | 27(일)       | 28(월)                                                        | 29(화)                                                     | 30(수)                                                     |                                                       |                                                           |                                                                 |                                                       |
| 아침          |             |                                                              |                                                           |                                                           |                                                       |                                                           |                                                                 |                                                       |
| 아침칼로리(Kcal) |             |                                                              |                                                           |                                                           |                                                       |                                                           |                                                                 |                                                       |
| 점심          |             | 혼합잡곡밥/들깨죽<br>건새우미역국<br>닭볶음탕<br>김치전<br>무나물<br>배추김치            | 혼합잡곡밥/단호박죽<br>들깨느타리무국<br>카레라이스<br>감자샐러드<br>오이양파무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥/들깨죽<br>계란국<br>짜장면<br>오징어젓<br>콩나물양파무침<br>배추김치        |                                                       |                                                           |                                                                 |                                                       |
|             | 점심칼로리(Kcal) |                                                              |                                                           |                                                           |                                                       |                                                           |                                                                 |                                                       |
|             | 저녁          |                                                              | 흰밥/흰죽<br>소고기파육개장<br>제육불고기<br>깻잎순나물<br>부추양파무침<br>배추김치      | 흰밥/흰죽<br>콩나물국<br>돈육애호박볶음<br>표고무조림<br>천사채맛살샐러드<br>배추김치     | 흰밥/흰죽<br>아욱된장국<br>닭가슴살볶음탕<br>도시락김<br>도라지오이초무침<br>배추김치 |                                                           |                                                                 |                                                       |
|             |             | 저녁칼로리(Kcal)                                                  |                                                           |                                                           |                                                       |                                                           |                                                                 |                                                       |
|             |             | 오전간식                                                         |                                                           |                                                           |                                                       |                                                           |                                                                 |                                                       |
| 오후간식        |             |                                                              |                                                           |                                                           |                                                       |                                                           |                                                                 |                                                       |

|       |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| 소주단국  |  |  |  |  |  |  |  |
| 기능별식이 |  |  |  |  |  |  |  |
| 당뇨    |  |  |  |  |  |  |  |
| 경관    |  |  |  |  |  |  |  |
| 저염    |  |  |  |  |  |  |  |