

2026년 09월 식단표

일자/요일			01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
아침			쌀밥/흰죽 복어국 돈채야채볶음 우엉조림 고구마샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 홍합살무국 너비아니구이 마늘풍복음 도시락김 배추김치	쌀밥/흰죽 콩가루배추국 스크램블에그 표고버섯야채볶음 오복지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 돈채파망볶음 오이지무침 김자반 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 통기름두부구이*양념장 브로컬리*초장 감자샐러드 배추김치
아침칼로리(Kcal)			568	570	554	562	572
점심			잡곡밥/닭죽 맑은미역국 안동찜닭 단호박튀김*초간장 오이무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 순두부찌개 동태전 미역초무침 호박나물 배추김치	잡곡밥(소)/계란야채국 감치국수/야채지단고추장 메밀전병구이 시금치나물 양파장아찌 배추김치	잡곡밥/두부야채죽 감자국 김치두루치기 운두부*양념장 어묵채피망볶음 열무김치	잡곡밥/소고기야채죽 콩나물국 삼치조림 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)			640	640	632	638	628
저녁			잡곡밥/두부야채죽 호박새우젓국 중화풍돈육마파두부 감자채볶음 브로컬리참깨무침 배추김치	잡곡밥/생선살죽 두부된장찌개 돈육우장조림 땅콩조림 우거지나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 들깨버섯탕 떡갈비야채조림 도토리묵*양념장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 무채국 닭야채볶음 청경채나물 콘샐러드 배추김치	잡곡밥/계살죽 계란국 돈채가지볶음 맛살야채볶음 부추무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			578	579	568	564	563
오전간식			크림스프	새우야채죽	단팥죽	옥수수스프	흑임자죽
오후간식			밤만쥬 요구르트	찐계란 식혜	비피더스 쌀과자	고구마맛탕 결명자차	요플레 애플망고
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	06(일)	07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)	12(토)
아침	쌀밥/흰죽 맑은우채국 계란장조림 느타리버섯볶음 깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 사골국*대파 다진소고기야채볶음 무생채 깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨감자국 고기산적조림 배추나물 오징어젓무침 배추김치	쌀밥/흰죽 아욱된장국 미트볼피망조림 청경채나물 모듬콩조림 배추김치	쌀밥/흰죽 복어우국 돈채피망조림 소세지야채볶음 김자반 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 계란장조림 연두부*초간장 오복지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 열무된장국 돈육두부조림 느타리버섯야채볶음 도시락김 배추김치
아침칼로리(Kcal)	570	572	565	568	563	561	571
점심	잡곡밥/닭죽 팽이버섯국 짜장소스 탕수육*소스 단무지무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 소고기배추된장국 돈사태단호박조림 미역줄기볶음 가지찜*양념장 배추김치	잡곡밥/소고기죽 콩나물비빔밥&계란국 양념장/맑은미역국 두부구이&양념장 오이고추된장무침 배추김치	잡곡밥/오리살죽 썩갠어묵국 훈제오리야채볶음 해물동그랑땡조림 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥/생선살죽 미나리동태탕 계란말이 도토리묵김치무침 시금치나물무침 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 홍합살우국 제육볶음 양배추쌈*쌈장 시래기된장지짐 배추김치	잡곡밥/검은깨죽 가쓰오장국 카레소스 야채고로케&케첩 얼갈이겉절이 배추김치
점심칼로리(Kcal)	648	640	649	654	660	648	651
저녁	잡곡밥/참치죽 아욱된장국 닭볶음탕 호박볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/계란죽 계란두부국 오징어까스*타르소스 우영조림 황도양상추샐러드 배추김치	잡곡밥/게맛살죽 유부미소국 간장불고기 맛살야채볶음 우영채조림 배추김치	잡곡밥/감자죽 호박새우젓국 돈육우장조림 햄감자채볶음 부추양파무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 근대된장국 치킨데리야끼조림 연근흑임자무침 유채나물 배추김치	잡곡밥/소고기죽 소고기미역국 떡갈비*파채 건새우배추볶음 무생채 백김치	잡곡밥/생선살죽 감자계란국 코다리우조림 브로콜리참깨무침 숙주당근무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	570	568	563	573	565	561	569
오전간식		이온음료	마시는요거트	토마토주스	떠먹는요거트	이온음료	식혜
오후간식	꿀호떡 두유	후레쉬베리 요구르트	미니단팥빵 주스	요플레 쿠키	제철과일	단호박죽	크림빵 요구르트
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	13(일)	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
아침	쌀밥/흰죽 콩가루배추국 계란찜 단호박샐러드 들깨고사리볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 바지락미역국 돈육우장조림 청경채나물 김자반 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 돈민찌두부조림 건새우호박볶음 갯잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 무채국 계란찜 연두부&양념장 우영조림 배추김치	쌀밥/흰죽 북어국 돈민찌야채볶음 잔멸치볶음 도시락김 배추김치	쌀밥/흰죽 시금치된장국 통기름두부구이*양념장 맛살숙주볶음 오징어찜무침 배추김치	쌀밥/흰죽 호박새우젓국 계란말이 돈민찌가지볶음 갯잎지 배추김치
아침칼로리(Kcal)	565	569	573	571	568	564	563
점심	잡곡밥/닭죽 황태두부국 간장닭조림 어묵콩나물볶음 호박나물 배추김치	잡곡밥/생선살죽 사골우거지국 고등어김치조림 감자채볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥(소)/계란야채국 김치국수/야채지단고양이 새우까스&*타르소스 매콤콩나물무침 양파장아찌 배추김치	잡곡밥/소고기죽 돈육짜장소스 맑은미역국 물만두찜 오이생채 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 꽃게된장국 돈육간장불고기 청포묵김가루무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥/닭죽 돈육비지찌개 안동찜닭 브로콜리*초고추장 오복채부추무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 소고기미역국 한식식재 김치전 시금치나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	640	645	658	660	652	669	653
저녁	잡곡밥/야채죽 얼갈이된장국 고추장불고기 묵은지멸치지짐 청포묵김가루무침 배추김치	잡곡밥/게맛살죽 계란국 간장불고기 맛살야채볶음 무생채 배추김치	잡곡밥/닭죽 어묵탕 닭볶음탕 도토리묵&양념장 시래기된장지짐 배추김치	잡곡밥/생선살죽 열무된장국 가지미구이 어묵야채볶음 양배추당근무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 들깨수제비국 다진소고기계란조림 연근유자무침 무생채 배추김치	잡곡밥/버섯죽 옥수수수프 등심돈까스*소스 새송이파망볶음 해초샐러드 배추김치	잡곡밥/야채죽 김치콩나물국 돈육마파두부 감자조림 미역줄기볶음 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	568	567	570	568	572	571	563
오전간식		이온음료	마시는요거트	사과주스	곡물음료	떠먹는요거트	이온음료
오후간식	찐고구마 주스	마드레네 요구르트	요플레 쿠키	잼샌드위치 주스	제철과일	카스텔라 주스	찐감자 요구르트
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	20(일)	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
아침	쌀밥/흰죽 홍합무국 부드러운닭살장조림 콩나물무침 고구마샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 배추된장국 돈채피망볶음 들깨무나물 김자반 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 계란찜 땅콩조림 호박나물 배추김치	쌀밥/흰죽 무채국 두부민피조림 잔멸치볶음 도시락김 배추김치	쌀밥/흰죽 사골국*대파 고기산적피망조림 순두부&양념장 깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기두부무국 동대전 연근조림 비빔낙지전무침 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은미역국 계란장조림 맛살속주볶음 단호박샐러드 배추김치
아침칼로리(Kcal)	572	571	568	573	565	577	574
점심	잡곡밥/계란야채죽 우렁된장찌개 고추장불고기 양배추쌈*쌈장 무생채 백김치	잡곡밥/닭죽 소고기미역국 고구마닭갈비 느타리피망볶음 부추무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 들깨시래기국 팽이버섯돈불고기 해파리냉채무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 순대국밥*부추 계란말이*케찹 미역초무침 삭이고추오이된장무 배추김치	잡곡밥/고기야채죽 홍합살미역국 삼색잡채 녹두전 열갈이된장지짐 배추김치	잡곡밥/고기야채죽 버섯들깨탕 돼지갈비찜 물(콩나물, 고사리, 시금치) 무생채 열무김치	잡곡밥/소고기야채죽 육개장 간장두부조림 애호박전 브로콜리창깨무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	660	648	649	652	648	659	654
저녁	잡곡밥/야채죽 황태두부국 너바이니구이*파채 살오이양배추겨자무 우영조림 배추김치	잡곡밥/야채죽 어묵탕 바싹불고기&파채 실곤약야채무침 브로콜리*초장 배추김치	잡곡밥/참치죽 열갈이된장국 코다리조림 옛날소세지전 호박나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 복어국 제육볶음 가지나물 연근흑임자무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 근대된장국 소불고기 도라지오이무침 콘샐러드 배추김치	잡곡밥/생선살죽 닭곰탕 조기구이 탕평채무침 쌈다시마*초장 배추김치	잡곡밥/오리살죽 수제비국 훈제오리야채볶음 건새우마늘쫀무침 청경채사과무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	578	572	575	568	569	574	570
오전간식		마시는요거트	곡물음료	감귤주스	떠먹는요거트	이온음료	오미자차
오후간식	꿀호떡 두유	카스타드 요구르트	요거트 쿠키	평리수 두유	약과 주스	식혜 송편	제철과일
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	27(일)	28(월)	29(화)	30(수)			
아침	쌀밥/흰죽 황태두부국 닭살데리야까볶음 열갈이나물 오복채부추무침 배추김치	쌀밥/흰죽 근대원장국 떡갈비야채조림 연두부&양념장 무나물 배추김치	쌀밥/흰죽 미역미소국 계란말이 가지나물 연근조림 배추김치	쌀밥/흰죽 새우젓무채국 들기름두부구이 잔멸치볶음 구이김 배추김치			
아침칼로리(Kcal)	562	568	570	569			
점심	잡곡밥/계살야채죽 꽃게된장찌개 표고간장불고기 도토리묵*양념장 무나물볶음 백김치	잡곡밥/참치죽 나가사키짬뽕탕 고기만두찜*초간장 브로컬리초무침 단무지채무침 배추김치	잡곡밥/생선살죽 들깨수제비 동태해물콩나물찜 호박나물 숙주당근무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 황태두부국 돈육간장불고기 단호박튀김*초간장 청경채나물 배추김치			
점심칼로리(Kcal)	648	659	654	660			
저녁	잡곡밥/닭살야채죽 계란파국 돈육카레소스 가라야게강정 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥/계란죽 감자양파국 제육볶음 실곤약야채마요무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 야채스프 생선까스*타르소스 푸실리샐러드 오이생채 배추김치	잡곡밥/닭죽 고추장찌개 안동찜닭 청포묵김가루무침 무생채 배추김치			
저녁칼로리(Kcal)	568	578	575	564			
오전간식		이온음료	마시는요거트	곡물음료			
오후간식	참쌀유과 수정과	후레쉬베리 요구르트	제철과일	요플레 쿠키			
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							