

2026년 9월 월간식단표



서연아 영양사

		9/1 (화)	9/2 (수)	9/3 (목)	9/4 (금)	9/5 (토)
중식		흑미밥 콩나물국 돈육김치찜 연두부&양념장 천사채샐러드 배추김치	흑미밥 소고기무국 오돈불고기 새송이버섯곤약조림 콩나물무침 배추김치	흑미밥 아욱국 돈사태떡찜 수제비어묵볶음 오이지무침 배추김치	흑미밥 복엇국 닭고기카레소스 생선까스&타르타르 포들단무지무침 배추김치	흑미밥 바지락국 돈육죽순채볶음 명엽채조림 궁채절임지 배추김치
석식		흑미밥 미역국 해물완자 건새우무조림 고춧잎무침 배추김치	흑미밥 청경채된장국 닭살데리야끼조림 호박나물볶음 오그락지 배추김치	흑미밥 설렁탕 가마보꼬조림 고사리나물볶음 도시락김 배추김치	흑미밥 청국장 고등어무조림 토란대들깨볶음 오이양파무침 배추김치	흑미밥 얼갈이된장국 파리고추매추리알장조림 어묵채볶음 고들빼기무침 배추김치
중식	9/7 (월)	9/8 (화)	9/9 (수)	9/10 (목)	9/11 (금)	9/12 (토)
중식	흑미밥 근대국 제육볶음 상추&쌈장 마늘쫀알마늘지무침 배추김치	흑미밥 소고기무국 묵은지고등어조림 느타리버섯볶음 김자반 배추김치	흑미밥 열무된장국 닭볶음탕 숙주나물무침 무말랭이무침 배추김치	흑미밥 참치미역국 돈육표고버섯볶음 비빔당면 간장깻잎지 배추김치	흑미밥 어묵썩갓탕 마파두부 팝콘치킨강정 짜사이채무침 배추김치	흑미밥 우거지국 간장닭갈비 우영채곤약조림 고추잎무침 배추김치
석식	흑미밥 닭배추국 두부조림 단호박튀김 양파절임지 배추김치	흑미밥 순두부찌개 돈채죽순볶음 가지나물 브로콜리&초장 배추김치	흑미밥 김치수제비 고기경단 건새우마늘종볶음 오그락지 배추김치	흑미밥 무채콩나물국 매추리알장조림 호박볶음 해초무침 배추김치	흑미밥 시금치된장국 삼치구이 어묵채볶음 치커리생채 배추김치	흑미밥 버섯맑은국 계란말이 시래기된장지짐 오복지무침 배추김치
중식	9/14 (월)	9/15 (화)	9/16 (수)	9/17 (목)	9/18 (금)	9/19 (토)
중식	흑미밥 콩나물국 오돈불고기 청포묵김가루무침 간장마늘종지 배추김치	흑미밥 소고기미역국 가지미구이 수제비어묵볶음 오복채무침 배추김치	흑미밥 해물된장찌개 간장불고기 쌈다시마&초장 무생채 배추김치	흑미밥 두부김치국 안동찜닭 감자마카로니샐러드 오이지무침 배추김치	흑미밥 계란파국 짜장소스 탕수육&소스 각둑단무지무침 배추김치	흑미밥 우거지된장국 너비아니 당근채볶음 도시락김 배추김치
석식	흑미밥 아욱국 계란야채찜 영근맛살볶음 오이양파무침 배추김치	흑미밥 청국장찌개 두부스틱&칠리소스 미역줄기볶음 오그락지 배추김치	흑미밥 우거지순대국 해물완자 고사리나물볶음 양파장아찌 배추김치	흑미밥 웅심이만두국 고추잡채 건두부볶음 미역오리엔탈무침 배추김치	흑미밥 청경채된장국 동태무조림 토란대나물 양념깻잎지 배추김치	흑미밥 들깨수제비 돈육야채볶음 연근조림 고추잎무침 배추김치
중식	9/21 (월)	9/22 (화)	9/23 (수)	9/24 (목)	9/25 (금)	9/26 (토)
중식	흑미밥 얼갈이배추국 춘천닭갈비 단호박튀김 갓절임지 배추김치	흑미밥 부대찌개 생선까스&타르타르소스 새송이버섯볶음 김자반 배추김치	흑미밥 들깨우채국 제육볶음 상추&쌈장 마늘쫀알마늘무침 배추김치	흑미밥 얼갈이된장국 고등어김치찜 그린빈스초평행볶음 간장깻잎지 배추김치	추석	흑미밥 얼큰어묵국 닭살단호박조림 율방개묵무침 명이나물장아찌 배추김치
석식	흑미밥 수제비국 비엔나브로콜리볶음 시래기지짐 해초무침 배추김치	흑미밥 호박감자국 돈채피망볶음 실곤약야채무침 알마늘장아찌 배추김치	흑미밥 근대국 매추리알장조림 꽃맛살그린빈스볶음 오복지 배추김치	흑미밥 복엇국 동그랑땡 도토리묵&양념장 오이지무침 배추김치	추석	흑미밥 시래기국 치킨너겟&케첩 가지나물 궁채절임지 배추김치
중식	9/28 (월)	9/29 (화)	9/30 (수)			
중식	흑미밥 김치콩나물국 간장불고기 상추&쌈장 무생채 배추김치	흑미밥 닭살미역국 오징어떡볶음 콩나물무침 천사채샐러드 배추김치	흑미밥 순두부찌개 바베큐닭살조림 미역줄기볶음 고추지무침 배추김치			
석식	흑미밥 근대국 해물완자 건두부볶음 간장마늘종지 배추김치	흑미밥 들깨버섯국 돈육죽순채볶음 청포묵&양념장 꼬시래기무침 배추김치	흑미밥 청경채국 미트볼데리야끼조림 느타리버섯볶음 무말랭이무침 배추김치			

※ 식재료 원산지(주말및공휴일메뉴제외, 별도안내) ※

쌀, 흑미, 돼지, 오리, 고등어: 국내산/닭가슴살: 국내산, 닭정육: 브라질산/배추김치: 배추-중국산, 고춧가루-중국산/두부류, 콩비지: 외국산/쇠고기: 호주산/

동태:미국산,러시아산/코다리:러시아산/오징어:중국산/다랑어:원양산(태평양)/오징어까스:중국산,오징어볼/링:외국산(칠레,중국,페루),
※ 상기 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※