# 9월 식 단 표

업장명 : 초아주간보호센터 영양사 : 윤정리

| | | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 첫째주 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 간식 | | 참깨죽 | 녹두죽 | 흑임자죽 | 야채죽 | 팽이버섯죽 |
| | 점심 | | 잡곡밥<br>얼갈이된장국<br>**동태무조림**<br>온두부*양념장<br>도라지무침<br>김치 | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>**닭볶음탕**<br>궁채무침<br>숙주나물<br>김치 | 잡곡밥<br>청양시락국<br>**돼지두루치기**<br>양배추찜&쌈장<br>부추양파무침<br>김치 | 잡곡밥<br>청국장찌개<br>**돈육김치조림**<br>옛날소시지전<br>브로컬리*초장<br>김치 | 잡곡밥<br>얼큰콩나물국<br>**소고기숙주볶음**<br>볼어묵볶음<br>미나리무생채<br>김치 |
| | 간식 | | 쌀과자&녹차 | 크림스프 | 호박전 | 오렌지 | 핫도그&케찹 |
| | 석식 | | 백미밥<br>토란대장국<br>**돈육감자짜글이**<br>동그랑땡계란구이<br>다시마채무침<br>김치 | 백미밥<br>바지락살미역국<br>**생선까스*타르타르S**<br>호박볶음<br>고춧잎무침<br>김치 | 백미밥<br>모듬어묵국<br>**비빔국수**<br>느타리버섯볶음<br>치커리유자청무침<br>김치 | 백미밥<br>소고기뭇국<br>**고등어구이**<br>청경채굴소스볶음<br>오이양파무침<br>김치 | |
| 둘째주 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 간식 | 브로콜리죽 | 옥수수죽 | 감자당근죽 | 닭야채죽 | 미역죽 | 들깨죽 |
| | 점심 | 잡곡밥<br>순두부국<br>**오삼불고기**<br>도토리묵야채무침<br>콩나물무침<br>김치 | 잡곡밥<br>감자수제비국<br>**함박파인조림**<br>브로컬리두부무침<br>오이양파무침<br>김치 | 잡곡밥<br>오만둥이된장국<br>**닭볶음탕**<br>어묵볶음<br>숙주무침<br>김치 | 잡곡밥<br>토란대장국<br>**들깨순대야채볶음**<br>미역줄기볶음<br>양배추나물<br>김치 | 잡곡밥<br>호박새우젓국<br>**오징어초무침**<br>실곤약샐러드<br>모듬장아찌무침<br>김치 | 잡곡밥<br>콩비지찌개<br>**고구마닭갈비**<br>어묵감자조림<br>얼갈이무침<br>김치 |
| | 간식 | 밀크롤케이크&요구르트 | 시리얼&고단백우유 | 고구마맛탕 | 에이스&두유 | 바나나 | 주먹밥 |
| | 석식 | 백미밥<br>동태매운탕<br>**햄스크램블에그**<br>알감자조림<br>청경채무침<br>김치 | 백미밥<br>호박고추장찌개<br>**코다리조림**<br>건새우마늘쫑무침<br>꼬시래기무침<br>김치 | **돈민찌콩나물밥**<br>유부장국<br>**탕수육&소스**<br>고사리나물볶음<br>무생채<br>김치 | 백미밥<br>우거지된장국<br>**오리주물럭**<br>시래기멸치지짐<br>부추양파무침<br>김치 | 백미밥<br>계란북어국<br>**짜장불고기**<br>꽃맛살샐러드<br>단무지무침<br>김치 | |
| 셋째주 | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | 간식 | 고구마죽 | 야채죽 | 흑임자죽 | 김치죽 | 녹두죽 | 게살죽 |
| | 점심 | 잡곡밥<br>조갯살미역국<br>**아귀해물콩나물찜**<br>가지볶음<br>숙주나물<br>김치 | 잡곡밥<br>어묵국<br>**데리야끼닭봉조림**<br>호박볶음<br>부추겉절이<br>김치 | 잡곡밥<br>계란파국<br>**돈육카레소스**<br>만두탕수<br>열무나물<br>김치 | 잡곡밥<br>시락국<br>**간장불고기**<br>미역줄기볶음<br>콩나물무침<br>김치 | 잡곡밥<br>감자수제비국<br>**삼치구이**<br>맛살브로콜리볶음<br>근대된장무침<br>김치 | 잡곡밥<br>북어채무국<br>**닭살바베큐소스조림**<br>미니새송이볶음<br>오징어젓무생채<br>김치 |
| | 간식 | 커스터드 | 삶은계란&녹차 | 참깨스틱&두유 | 단호박찜 | 사과 | 미니크레페&두유 |
| | 석식 | 백미밥<br>동태매운탕<br>**떡갈비구이&파채무침**<br>알감자조림<br>다시마채무침<br>김치 | 백미밥<br>순두부국<br>**가자미조림**<br>도토리묵&양념장<br>얼갈이무침<br>김치 | 백미밥<br>호박새우젓국<br>**순대야채볶음**<br>느타리버섯볶음<br>오이양파무침<br>김치 | 백미밥<br>부대찌개<br>**단호박닭조림**<br>잔멸치볶음<br>양배추나물<br>김치 | 백미밥<br>김치콩나물국<br>**돼지김치찜**<br>온두부&양념찜<br>도라지무침<br>김치 | |
| 넷째주 | | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | 간식 | 시금치죽 | 들깨미역국 | 참치야채죽 | 소고기버섯죽 | | 흑임자죽 |
| | 점심 | 잡곡밥<br>배추된장국<br>**동태무조림**<br>어묵곤약볶음<br>다시마채무침<br>김치 | 셰프특식데이<br>잡곡밥<br>**삼겹살철판볶음**<br>오만둥이된장국<br>상추쌈&쌈장<br>무생채/배추겉절이 | 잡곡밥<br>바지락살미역국<br>**오징어당면볶음**<br>야채계란찜<br>숙주나물무침<br>김치 | 잡곡밥<br>애호박새우젓국<br>**안동찜닭**<br>청포묵무침<br>참나물무침<br>김치 | | 잡곡밥<br>순두부국<br>**돈육김치조림**<br>단호박샐러드<br>콩나물무침<br>김치 |
| | 간식 | 메밀전병&간장소스 | 우리밀찐빵 | 요리활동 | 바나나 | | 소보로앙빵&녹차 |
| | 석식 | 백미밥<br>육개장<br>**큐브함박조림**<br>느타리흑임자무침<br>얼갈이무침<br>김치 | 백미밥<br>청국장찌개<br>**로제닭갈비**<br>들깨무나물<br>열무된장무침<br>김치 | 백미밥<br>들깨알토란국<br>**돈민찌두부조림**<br>호박볶음<br>오이소박이<br>김치 | | | |
| 다섯째주 | | 28 | 29 | 30 | | | |
| | 간식 | 브로콜리죽 | 참깨죽 | 옥수수죽 | | | |
| | 점심 | 잡곡밥<br>팽이된장국<br>**훈제오리야채볶음**<br>미역줄기볶음<br>부추겉절이<br>김치 | 잡곡밥<br>종합어묵국<br>**코다리조림**<br>미니새송이볶음<br>오이생채<br>김치 | 잡곡밥<br>우거지선짓국<br>**닭야채볶음**<br>청경채굴소스볶음<br>숙주무침<br>김치 | | | |
| | 간식 | 삶은계란&녹차 | 구운도너츠 | 콘샐러드 | | | |
| | 석식 | 백미밥<br>토란국<br>**오징어볶음**<br>호박볶음<br>마늘쫑무침<br>김치 | 백미밥<br>시금치된장국<br>**돈육감자짜글이**<br>도라지진미채무침<br>콩나물무침<br>김치 | 백미밥<br>맑은파개장<br>**해물부추전**<br>두부조림<br>무생채<br>김치 | | | |

**※ 상기 식단은 식자재 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.**

※ 쌀[국내산], 김치배추:중국산,고춧가루:중국산], 달걀[국내산], 돼지고기(채,슬라이스,민찌,국거리,깍뚝)[국내산],돼지갈비[국내산] 소고기[호주산], 닭고기[국내산], 닭정육 브라질산], 유부[대두:외국산], 고등어[국내산], 황태[중국산], 동태[러시아산], 조개살[외국산], 두부[대두-외국산], 가자미[외국산], 오징어[외국산], 비지[대두:외국산], 아귀[중국산], 훈제오리[중국산], 재첩[중국산], 코다리[러시아산], 임연수[미국산],랜고등어[원양산], 삼치[국내산], 대구[원양산], 오리정육[국내산], 꽃게[중국산] 사용하고 있습니다.