

2026년 09월 식단표

일 자/요일			01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심			잡곡밥 육개장 잡채 가지양파볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 잔치국수 오리야채볶음 새송이버섯볶음 깻잎지 배추김치	잡곡밥 어묵국 제육볶음 도토리묵야채무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 홍합무국 짜장소스 오이지무침 양송이 볶음 배추김치	잡곡밥 미소장국 마파두부 야채샐러드 메추리알장조림 배추김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁			잡곡밥 된장국 비엔나야채볶음 호박볶음	잡곡밥 김치콩나물국 돈육장조림 연두부/장	잡곡밥 사골국 두부두루치기 고춧잎무침	잡곡밥 계란부추국 돈채피망볶음 들깨배추나물	잡곡밥 순두부맑은국 돼지고기완자조림 감자조림

			숙주나물 배추김치	연근조림 배추김치	계란후라이 배추김치	어묵볶음 배추김치	무나물볶음 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		잡곡밥 홍합무국 코다리무조림 우육목무침 얼갈이 된장나물 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 탕수육 단무지무침 브로콜리볶음 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 카레라이스 셰프샐러드 어묵볶음 배추김치	잡곡밥 달걀국 잡채 찐만두&양념장 오이무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯된장국 닭볶음탕 메추리알장조림 무생채 배추김치	잡곡밥 감자수제비 제육볶음 콩나물오이생채 열무나물무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁		기장밥 계란탕 훈제오리채소 고구마순나물 부추양파무침 배추김치	기장밥 무챗국 달걀후라이 두부구이 배추된장무침 배추김치	기장밥 순두부국 돼지두부김치 감자채볶음 가지나물 배추김치	기장밥 얼갈이국 콩치조림 김구이/양념장 팽이버섯볶음 배추김치	기장밥 콩비지찌개 떡갈비야채볶음 오이맛살냉채 깻잎김치 배추김치	기장밥 어묵국 동그랑땡 우거지된장지짐 애호박나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식							
기능별식이							

당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	13(일)	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		콩나물밥 우거지된장국 간장불고기 오이부추무침 계란장조림 배추김치	잡곡밥 부대찌개 오리김치볶음 양상추샐러드 도라지오이초무침 배추김치	잡곡밥 미역국 소불고기 잡채 오이고추무침 배추김치	잡곡밥 계란탕 순대/소금 사각어묵볶음 깻잎겉절이 배추김치	잡곡밥 무국 생선까스 감자샐러드 오이지무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 청포묵무침 머위대들깨볶음 배추김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁		기장밥 순두부백탕 두부양념구이	기장밥 매콤콩나물국 계란후라이	기장밥 아욱국 돼지고기감자조림	기장밥 홍합살국 비엔나소세지	기장밥 시래기된장국 야채계란말이	기장밥 손만두국 해물동그랑땡전

식		단무지채무침 양송이 양파볶음 배추김치	김자반 숙주나물 배추김치	숙주미나리무침 버섯야채볶음 배추김치	오이무침 시금치나물 배추김치	단호박찜 얼갈이들깨나물 배추김치	무나물볶음 브로콜리맛살 배추김치
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	20(일)	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
아침							

아침칼로리(Kcal)							
점심		잡곡밥 육개장 떡갈비아채볶음 도토리묵야채 무나물볶음 배추김치	잡곡밥 감자들깨수제비국 닭볶음탕 가지볶음 콩나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 너비아니 새우젓호박볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 떡국 탕수육&소스 고사리볶음 부추양파무침 배추김치		
점심칼로리(Kcal)							
저녁		잡곡밥 시금치바지락국 고기완자조림 브로콜리된장무침 두부조림 배추김치	잡곡밥 북어국 분홍소세지구이 연두부/간장 새송이피망볶음 배추김치	잡곡밥 감자국 비엔나소세지볶음 어묵볶음 메추리알장조림 배추김치	잡곡밥 미소된장국 콩치무조림 깻잎김치 감자조림 배추김치		
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식							
기능별식이							

당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	27(일)	28(월)	29(화)	30(수)			
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		잡곡밥 육개장 코다리조림 콩나물무침 연근샐러드 배추김치	잡곡밥 어묵탕 우삼겹굴소스 단호박샐러드 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯국 카레라이스 새송이버섯볶음 양배추샐러드 배추김치			
점심칼로리(Kcal)							
		기장밥 계란찜국	기장밥 들깨미역국	기장밥 돼지고추장찌개			

저녁		함박스테이크 메추리알장조림 가지요리 배추김치	푸딩계란찜 양송이버섯볶음 열갈이 생채 배추김치	두부구이 브로콜리무침 감자조림 배추김치			
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							