

점심	닭볶음탕	돈수육	쇠고기육전
	옥수수전	양배추찜&쌈장	브로콜리볶음
	근대나물무침	부추양파무침	배추김치
	배추김치	깍두기	마시는요구르트
점심칼로리(Kcal)	563	712	593
저녁	백미밥	백미밥	백미밥
	시래깃국	조갯살미역국	감자국
	쇠고기채소볶음	떡갈비조림	고등어양념찜
	치커리무침	새송이버섯볶음	숙갓두부무침
	김구이	참나물무침	오이생채
	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)	565	569	536
오후간식	한입고구마	식혜	고소미&야구르트

아침칼로리(Kcal)	548	638	598	555	583	495
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	카레라이스	잡곡밥
	청국장찌개	숙갓맑은국	동태찌개	건새우아욱국	우동국물	온도토리묵국
	돈수육	낙지볶음	두부구이&양념장	쇠고기파리고추볶음	치킨너겟	고등어양념찜
	모듬쌈&쌈장	스크램블에그	시래기나물지짐	가지나물무침	파프리카무침	감자채볶음
	단호박조림	숙주나물무침	치커리겉절이	오이생채	배추김치	취나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	마시는요구르트	배추김치
점심칼로리(Kcal)	578	554	521	515	673	566
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
	다시마맑은국	크림스프	시금치된장국	만둣국	호박맑은국	
	닭볶음탕	함박스테이크	돼지갈비찜	달걀말이	두부조림	
	어묵조림	그린샐러드	고구마순나물볶음	진미채조림	베이컨양배추볶음	
	얼갈이나물무침	무말랭이무침	연근깨소스무침	참나물무침	고춧잎나물무침	
	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	
저녁칼로리(Kcal)	567	597	563	570	563	
오후간식	홍련볼 & 야구르트	콩두유	연양갱	망고 푸딩	쌀과자	참봉어빵
일자/요일	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
아침	죽	죽	죽	연휴	추석	연휴
아침칼로리(Kcal)	510	495	505			
점심	콩나물밥&양념장	잡곡밥	잡곡밥			
	근뎃국	호박맑은국	어묵국			
	너비아니구이	오징어굴소스볶음	쇠불고기			
	마카로니샐러드	달걀찜	미역줄기볶음			
	배추김치	시금치나물무침	양배추나물무침			
	떠먹는요구르트	배추김치	깍두기			
점심칼로리(Kcal)	639	548	543			
저녁	백미밥	백미밥	백미밥			
	닭곰탕	수제빻국	고추장찌개			
	콩치조림	돼지고기두루치기	메추리알쪽찜			
	가지나물볶음	치커리사과무침	물만두			
	부추무침	양념햇잎지	오이무침			
	배추김치	배추김치	배추김치			
저녁칼로리(Kcal)	548	553	578			
오후간식	구운계란	미숫가루 두유	단팥빵			
일자/요일	28(월)	29(화)	30(수)			
아침	죽	죽	죽			
아침칼로리(Kcal)	520	495	510			
	잡곡밥	잡곡밥	참치채소비빔밥			
	콩나물국	만둣국	아욱국			

2026년 9월 식단표

일자/요일		01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
아침		죽	죽	죽	죽	죽
아침칼로리(Kcal)		480	495	502	495	510
점심		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	삼색나물비빔밥	잡곡밥
		황태국	시래깃국	바지락살국	우렁된장찌개	숙갓맑은국
		닭볶음탕	두부강정	쇠불고기	메밀전병	주꾸미볶음
		연근조림	새우살채소볶음	무나물볶음	브로콜리깨소스무침	탕평채
		취나물무침	토란대나물무침	참나물사과무침	배추김치	호박나물무침
		배추김치	배추김치	배추김치	마시는요구르트	배추김치
		점심칼로리(Kcal)	536	522	534	635
저녁		백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
		다시마양파국	어묵국	실파달걀국	김치국	
		떡갈비조림	돈육살구이	오징어초무침	가자미조림	
		애호박전	새송이버섯볶음	알감자조림	햄채소볶음	
		파프리카무침	미나리나물무침	김구이	고춧잎나물무침	
		배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	
저녁칼로리(Kcal)		536	529	517	526	
오후간식			콩두유	오리지널 카스타드	트로피칼 푸딩	생선잔치
일자/요일	07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)	12(토)
	죽	죽	죽	죽	죽	죽
아침칼로리(Kcal)	480	510	475	505	530	490
점심	잡곡밥	잡곡밥	칼국수	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	시래기된장국	콩나물국	잡곡밥1/2	콩비빔국	배추맑은국	설렁탕
	쇠고기피망볶음	닭살데리야끼구이	해물파전	훈제오리찜	제육볶음	메추리알장조림
	어묵조림	멸치조림	콘샐러드	곤드레나물볶음	연근조림	오이무침
	오이생채	비름나물무침	배추김치	무새콤무침	상추무침	양파초절임
	배추김치	배추김치	오렌지주스	배추김치	깍두기	배추김치
점심칼로리(Kcal)	581	529	732	569	560	554
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
	들깨수제빔국	우거짓국	돈육호박찌개	육개장	오징엇국	
	통그랑명전	코다리조림	달걀찜	새우살채소볶음	쇠불고기	
	도토리묵무침	감자채볶음	건파래볶음	깻잎찜	표고버섯볶음	
	느타리버섯볶음	숙갓나물무침	브로콜리숙회&초장	아삭이고추무침	파채무침	
	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	588	543	528	525	562	
오후간식	양파링 & 야구르트	미숫가루 두유	아이스경단	크림빵	감자편만두	우유치즈빵
일자/요일	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
아침	죽	죽	죽	죽	죽	죽