

2026년 09월 식단표

일자/요일		01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
점심		백미밥 북어무국 닭볶음탕 천사채마요무침 가지나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 간장불고기 참치무조림 파란나물 배추김치	백미밥 ♥보양day♥ 남원추어탕 파프리카완자볶음 한식잡채 메추리알샐러드 배추김치	백미밥 부대찌개 돈육짜장 후르츠탕수육 단무지채무침 배추김치	백미밥 맑은조개탕 고추잡채 단호박꿀찜 양념깻잎지 배추김치
점심칼로리(Kcal)		600	610	610	600	610
저녁		백미밥 청국장찌개 비빔만두 배추조갯살볶음 무생채 배추김치	백미밥 김치찌개 오징어비엔나볶음 단호박샐러드 꼬시래기두부무침 배추김치	백미밥 고추장찌개 돈채족손볶음 파란나물 오이양파무침 배추김치	백미밥 새우젓국 닭갈비 청포묵무침 수제피클 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)		605	610	610	610	
오전간식		야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
오후간식		모닝빵	물만두	감자	카스타드	분식류
일자/요일	07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)	12(토)
점심	백미밥 청국장찌개 모듬장조림 잔멸치양배추볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 유부김치국 유자향간장찜닭 청포묵무침 그린샐러드*소스 배추김치	백미밥 들깨미역국 콩나물불고기 미역줄기볶음 마늘쫀모듬장아찌 배추김치	백미밥 야채짬뽕탕 단호박카레라이스 도토리묵무침 파란나물 배추김치	백미밥 육개장 생선구이 베이컨감자채볶음 양념깻잎지 배추김치	추가밥 ♥면day♥ 우동맛어묵국 소고기두부조림 비빔국수 숙주나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	610	600	620	615	600	610
저녁	백미밥 소고기해장국 하이라이스 꼬시래기오징어무침 파란나물 배추김치	백미밥 고추장찌개 생선까스*소스 파란나물 새송이버섯볶음 배추김치	백미밥 참치김치찌개 돈육한식잡채 가지어묵볶음 파란나물 배추김치	백미밥 콩나물국 모듬야채닭볶음 파란나물 컬리플라워참깨무침 배추김치	백미밥 돈감자탕 메추리알유부조림 단호박샐러드 오이나물 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	615	600	610	620	620	
오전간식	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽

오후간식	과일	모닝빵	물만두	감자	카스타드	분식류
일자/요일	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
점심	백미밥 콩나물국 제육볶음 후랑크야채볶음 올방개묵*양념간장 배추김치	백미밥 부대찌개 생선구이 고사리무나물 오이겨자냉채 배추김치	백미밥 소고기미역국 간장불고기 양배추쌈*쌈장 파란나물 배추김치	백미밥 ♥보양day♥ 동태탕 짜장소스 비엔나소시지볶음 무말랭이무침 배추김치	백미밥 김칫국 짜리고추돼지장조림 오이상추샐러드 새송이볶음 배추김치	백미밥 조개탕 닭가슴살야채볶음 단호박꿀찜 파란나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	630	580	630	600	610	615
저녁	백미밥 두부김칫국 카레라이스 김말이튀김 수제피클 배추김치	백미밥 야채된장국 갈비양념조림 파란나물 감자샐러드 배추김치	백미밥 순두부찌개 닭가슴살토마토볶음 파란나물 실곤약야채무침 배추김치	백미밥 유부된장국 돈채야채볶음 도토리묵무침 파란나물 배추김치	백미밥 돼지국밥 콩고기야채볶음 볼어묵볶음 파란나물 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	605	610	615	610	620	
오전간식	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
오후간식	과일	모닝빵	물만두	감자	카스타드	분식류
일자/요일	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
점심	백미밥 야채된장국 김치불고기 콩나물무침 도토리묵*양념간장 백김치	백미밥 유부된장국 백닭갈비 꼬시래기두부무침 파란나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 제육볶음 도토리묵야채무침 파란나물 배추김치	백미밥 물만두국 소갈비찜 한식잡채 오색꼬지전 배추김치	보리밥 콩나물국 영양찜닭 참나물유자청무침 무생채 배추김치	백미밥 배추된장국 돈육불고기 청포묵김무침 가지나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	640	610	600	630	640	610
저녁	백미밥 오뎅탕 메추리알조림 파란나물 단호박샐러드 배추김치	백미밥 닭개장 오징어까스 배추맛살볶음 오이무침 배추김치	백미밥 순두부백탕 생선조림 사각어묵볶음 맛살겨자채무침 배추김치	백미밥 부대찌개 돈육청경채볶음 도토리묵무침 우영채조림 배추김치	백미밥 유부팽이장국 콩치김치무조림 미역줄기볶음 깻잎지 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	610	605	600	615	610	
오전간식	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
오후간식	과일	모닝빵	물만두	감자	카스타드	분식류

일자/요일	28(월)	29(화)	30(수)			
점심	백미밥 닭개장 떡갈비피망볶음 붕어목양념조림 파란나물 배추김치	백미밥 야채된장국 간장찜닭 오이무침 부추양배추겉절이 배추김치	백미밥 미역국 제육볶음 목이버섯맛살무침 가지나물 배추김치			
심칼로리(Kca)	610	600	600			
저녁	백미밥 김치찌개 돈육한식잡채 호박나물 무생채 배추김치	백미밥 비지찌개 닭가슴살카레소스 후랑크야채볶음 배추된장나물 배추김치	백미밥 사골무채국 오징어까스*소스 도라지나물 양배추표고채볶음 배추김치			
저녁칼로리(Kcal)	610	605	605			
오전간식	야채죽	야채죽	야채죽			
오후간식	과일	모닝빵	물만두			