

월	화	수	목	금	토
1주차	9월1일	9월2일	9월3일	9월4일	9월5일
오전간식	두유	크림스프	요플레	비타민두유	두유
건강한 중식	돼지불고기 잡곡밥 쇠고기무국 숙주나물 마늘종지무침 배추김치	훈제오리찜*소스 잡곡밥 버섯미역국 감자채볶음 브로콜리+초고추장 배추김치	함박스테이크 잡곡밥 유부장국 토마토스파게티 피클 배추김치	양념찜닭 잡곡밥 열무된장국 콘샐러드 무생채 배추김치	어묵국수 추가밥 김말이튀김 메추리알샐러드 쌈무 배추김치
영양/단백질 (kcal/g)	548/25	556/28	578/29	567/27	581/24
오후간식	비피더스	식혜	수정과	요거얌	밀크롤인
든든한 석식	고등어조림 잡곡밥 배추된장국 버섯부침개 무말랭이무침 배추김치	해물동그랑땡 잡곡밥 돈육김치찌개 명엽채볶음 파래자반 열무김치	가자미구이 잡곡밥 청국장찌개 우영채조림 아삭이고추무침 배추김치	제육볶음 잡곡밥 호박새우젓국 두부찜*양념장 숙주나물 배추김치	
영양/단백질 (kcal/g)	587/27	598/24	587/27	548/27	
2주차	9월7일	9월8일	9월9일	9월10일	9월11일
오전간식	장건강음료	검은콩두유	요플레	과일	엔요
건강한 중식	닭안심데리야끼볶음 잡곡밥 열무된장국 동부묵김가루무침 양파장아찌 배추김치	뼈없는감자탕 잡곡밥 생선까스*소스 비엔나소시지볶음 그린샐러드 배추김치	순살간장닭조림 잡곡밥 김치국 사각어묵볶음 상추무침 열무김치	버섯간장불고기 잡곡밥 들깨미역국 어묵잡채 숙주나물 배추김치	짜장소스 쌀밥 계란파국 돈육땅콩강정 단무지 배추김치
영양/단백질 (kcal/g)	574/26	536/29	548/21	568/29	572/29
오후간식	요거트	비피더스	쌀과자	요거트	비타민두유
든든한 석식	코다리감자조림 잡곡밥 연두부계살국 도라지채무침 미역초무침 깍두기	주꾸미볶음 잡곡밥 맑은육개장 아삭이고추된장무침 파래자반볶음 깍두기	순대볶음 잡곡밥 콩나물국 미역줄기볶음 감자샐러드 배추김치	시금치동태전 잡곡밥 해물찌개 베이컨호박볶음 마카로니샐러드 배추김치	계란장조림 잡곡밥 아욱된장국 멸치볶음 양념깍뽕지 배추김치
영양/단백질 (kcal/g)	548/28	594/26	588/28	569/29	562/25
3주차	9월14일	9월15일	9월16일	9월17일	9월18일
오전간식	비피더스	요플레	호두아몬드두유	계절과일	프로바이오틱음료
건강한 중식	떡만두국 잡곡밥 돈육메추리알조림 감자채볶음 김자반 배추김치	설렁탕 잡곡밥 호박야채전 메추리알샐러드 부추겉절이 배추김치	콩나물불고기 잡곡밥 버섯된장국 불어묵조림 단호박샐러드 배추김치	닭갈비 잡곡밥 열갈이된장국 청포묵미나리무침 고사리나물 배추김치	돈육김치볶음 잡곡밥 감자국 두부숙회 양상추샐러드*소스 깍두기
영양/단백질 (kcal/g)	568/27	569/27	548/23	587/29	568/24
오후간식	참깨두유	식혜	저당요구르트	요플레	보리과자
든든한 석식	오삼불고기 잡곡밥 된장찌개 도라지채볶음 상추겉절이 배추김치	고등어구이 잡곡밥 콩나물해장국 열무나물무침 궁채지절임 배추김치	고추잡채 잡곡밥 게살계란국 마파소스 양파절임 배추김치	순두부찌개 잡곡밥 스모크햄전 호박볶음 양배추초무침 배추김치	임연수조림 잡곡밥 고추장찌개 미니버섯볶음 김자반 배추김치
영양/단백질 (kcal/g)	587/31	562/26	577/24	561/23	596/28

월	화	수	목	금	토
4주차	9월21일	9월22일	9월23일	9월24일	9월25일
오전간식	요플레	비타민두유	계절과일	야채스프	요플레
건강한 중식	순살찜닭 잡곡밥 무채국 두부조림 도라지채무침 배추김치	카레소스 백미밥 유부장국 돈까스 해초곤약면무침 배추김치	넙적떡갈비 잡곡밥 들깨조랭이떡국 콩조림 오이지무침 배추김치	버섯불고기 잡곡밥 소고기탕국 오색산적 숙주나물 배추김치	닭가슴살조림 잡곡밥 맑은콩나물국 고사리나물 무생채 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	549/25	585/27	568/24	562/27	588/29
오후간식	장건강음료	쌀과자	송편	소보로빵	단팥빵
든든한 석식	동그랑땡구이 잡곡밥 들깨수제비 연두부*초간장 땅콩조림 배추김치	삼치무조림 잡곡밥 버섯미역국 파프리카알마늘볶음 부추야채무침 배추김치	오리파프리카볶음 잡곡밥 호박고추장찌개 연근조림 쌈무 배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)	545/24	568/27	539/27		
5주차	9월28일	9월29일	9월30일		
오전간식	크림스프	비타민두유	누룽지		
건강한 중식	숙주돈불고기 잡곡밥 미역국 한식잡채 그린야채샐러드 배추김치	임연수구이 잡곡밥 배추된장국 청포묵김가루무침 절임깻잎지 배추김치	콩비지찌개 잡곡밥 베이컨감자채볶음 부추전&양념장 참나물무침 배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)	549/25	549/28	569/27		
오후간식	비피더스	쌀과자	요거얌얌		
든든한 석식	코다리무조림 잡곡밥 물만두국 감자채볶음 무말랭이무침 배추김치	닭가슴살장조림 잡곡밥 어묵국 오복지무침 치커리들깨소스무침 배추김치	후르츠탕수육 잡곡밥 호박수제비국 물만두&양념장 상추겉절이 배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)	542/27	528/24	545/24		

* 식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.

* 알레르기 유발식품(난류,우유,메밀,땅콩,대두,밀,고등어,게,새우,돼지고기,복숭아,토마토)이 포함되어 있는 메뉴는 필요시 영양사님과 상의 하시기 바랍니다

* 원산지 일괄표시 : 쌀류(쌀, 흑미, 보리, 현미) - 국내산/소고기:호주산/돼지고기:국내산/고등어:국내산 /김치류 : 배추:국내산/고추가루 :중국산/ 찌개류 :중국산 / 고등어:국내산 / 오징어:원양산/참치:원양산 /닭고기:브라질산,국내산 /동태:러시아산 /두부(콩)류: 순두부,연두부,두부 :콩(외국산:미국산,캐나다산,호주산등)/수입산 혼합/ 동태전 :동태(러시아산) /코다리: 러시아산 /스모크햄:돼지고기,닭고기(국내산)/돈까스 :돼지고기(국내산),닭고기(기계발골육:국내산)/소고기:쇠고기(호주산)