

	월	화	수	목	금	토
1주차	9월1일	9월2일	9월3일	9월4일	9월5일	
오전간식	비피더스	비타민두유	양송이소스	요플레	우유스틱	
	기사성당돼지불고기	혼재오리찜*소스	함박스테이크*소스	양념찜닭	잔치국수	
건강한 중식	잡곡밥 쇠고기무국 숙주나물 아늘콩자무침	잡곡밥 버섯이덕국 감자채볶음 브로콜리+초고추장	잡곡밥 유부장국 토마토스파게티 피클	잡곡밥 열무된장국 콘샐러드 무생채	잡곡밥 추가밥 김말이튀김 게란샐러드 쌈무	
영양다이어리 비타민	548/25	556/28	578/29	567/27	581/24	
오후간식	요거양양	요거트	비피더스	프로바이오틱스	사과음료	
	고동어조림	해물등그양념	가지미구이	재육볶음		
든든한 석식	잡곡밥 배추된장국 버섯부침개 무알갱이무침	잡곡밥 돈육김치찌개 양념채볶음 파래자반	잡곡밥 청국장찌개 우렁개조림 아삭이고추무침	잡곡밥 호박새우젓국 두부찜+양념장 숙주나물		
영양다이어리 비타민	587/27	596/24	587/27	548/27		
2주차	9월7일	9월8일	9월9일	9월10일	9월11일	9월12일
오전간식	프로바이오틱스	모닝빵&딸기잼	콘소프트	요플레	김자센드위치	알로에주스
	닭안심대리야끼볶음	떡만두국	순살간장닭조림	돈육김치볶음	짜장소스	돈육조림
건강한 중식	잡곡밥 열무된장국 탕평채	잡곡밥 돈육매추리알조림 감자채볶음	잡곡밥 김치국 사각이육볶음	잡곡밥 감자국 두부숙회	쌀밥 게란파국 돈육양평강정	잡곡밥 순두부찌개 계란찜
영양다이어리 비타민	574/26	569/27	548/21	572/29	572/29	563/28
오후간식	청계두유	비피더스	요거트	두유	저당요구르트	아몬드두유
	주꾸미볶음	코다리감자조림	순대볶음	시금치등탕전	계란장조림	
든든한 석식	잡곡밥 연두부게살국 도라지채우침 이덕초우침	잡곡밥 맑은국개장 아삭이고추된장우침 파래자반볶음	잡곡밥 콩나물국 이덕줄기볶음 감자샐러드	잡곡밥 해물찌개 베이컨호박볶음 아카로니샐러드	잡곡밥 아육된장국 양지볶음 알밤겉알지	
영양다이어리 비타민	548/28	594/26	588/28	569/29	562/25	
3주차	9월14일	9월15일	9월16일	9월17일	9월18일	9월19일
오전간식	브로콜리소프	바나나	옥수수소프	프로바이오틱스	수정과	비피더스
	설렁탕&소면	버섯간장불고기	뼈없는감자탕	닭갈비	황수육*소스	콩나물불고기
건강한 중식	잡곡밥 호박아채전 매추리알샐러드 부추겉절이	잡곡밥 쇠고기이덕국 어묵장채 숙주나물	잡곡밥 생선가스*소스 비엔나소시지볶음 그린샐러드	잡곡밥 열갈이된장국 청로복미나리무침 고사리나물	잡곡밥 평이장국 물안두*초간장 피클	잡곡밥 버섯된장국 불어묵조림 단호박샐러드
영양다이어리 비타민	568/27	536/29	548/23	587/29	568/24	562/28
오후간식	비피더스	저당요구르트	검은콩두유	밤만쥬	요거트	요거양양
	오삼불고기	고동어구이	고추잡채&꽃빵	조갯살순두부찌개	임연수조림	
든든한 석식	잡곡밥 완장찌개 도라지채볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 콩나물해장국 열무나물무침 궁채지절임 배추김치	잡곡밥 게살계란국 파파소스 양파절임 배추김치	잡곡밥 스모크불전 호박볶음 양배추초우침 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 총알새송이버섯 김자반 배추김치	
영양다이어리 비타민	587/31	582/26	577/24	561/23	596/28	
4주차	9월21일	9월22일	9월23일	9월24일	9월25일	9월26일
오전간식	우유스틱	프로바이오틱스	모닝빵+딸기잼	복골떡		비타민두유
	순살찜닭	카레소스	넉떡떡갈비&양파채	버섯불고기		모듬장조림
건강한 중식	잡곡밥 우재국 두부조림 도라지채우침 배추김치	떡이밥 유부장국 돈까스 해초간역무침	잡곡밥 돌깨조림이덕국 콩조림 오이지우침	잡곡밥 소고기탕국 오색산적 숙주나물		잡곡밥 맑은콩나물국 고사리나물 무생채 배추김치
영양다이어리 비타민	549/25	585/27	568/24	562/27		588/29
오후간식	두유	요구양	요플레	식혜		요구양
	등그양평구이	삼치무조림	오리파프리카볶음	멘초가스*소스		
든든한 석식	잡곡밥 돌깨수제비 연두부*초간장 양평조림 배추김치	잡곡밥 돌깨이덕국 파프리카알아늘볶음 부추아채무침	잡곡밥 호박고추장찌개 연근조림 쌈무	잡곡밥 계란파국 매일연간장국수 아늘장아찌		
영양다이어리 비타민	545/24	568/27	539/27	554/26		
5주차	9월28일	9월29일	9월30일			
오전간식	단팥빵	아채소프	누룽지			
	숙주돈불고기	임연수구이	홍비지찌개			
건강한 중식	잡곡밥 이덕국 한식잡채 그린아채샐러드 배추김치	잡곡밥 배추된장국 청로복김가루무침 절임겉알지 배추김치	잡곡밥 베이컨감자채볶음 부추전&양념장 참나물무침 배추김치			
영양다이어리 비타민	549/25	549/28	569/27			
오후간식	요플레	두유	비피더스			
	코다리무조림	닭가슴살장조림	후르츠황수육			
든든한 석식	잡곡밥 물만두국 감자채볶음 무알갱이무침	잡곡밥 어묵국 오백지무침 치커리돌깨소스무침	잡곡밥 호박수제비국 물만두&양념장 상추겉절이			
영양다이어리 비타민	574/27	581/27	568/24			

* 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

* 월간지 일괄표시 : 쌀류(쌀, 흑미, 보리, 현미) - 국내산/소고기:호주산/돼지고기:국내산/고등어:국내산/김치류 : 배추:국내산/고추:가루 :종국산/ 찰국류 :종국산 / 고등어:국내산 / 오징어:원양산/참치:원양산 /닭고기:브라질산, 국내산 /동태:러시아산 /두부(콩류 : 순두부,연두부,두부 :콩(외국산,미국산,캐나다산,호주산등)/수입산 혼합/ 동태전 :동태(러시아산) /코다리 :러시아산 /스모크햄:돼지고기,닭고기(국내산)/돈까스 :돼지고기(국내산),닭고기(기계발) 굴육:국내산/소고기:쇠고기(호주산)