

## 2026년 9월 식단표

|    | 일                                                           | 월                                                           | 화                                                           | 수                                                        | 목                                                           | 금                                                               | 토                                                           |
|----|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|    |                                                             |                                                             | 1                                                           | 2                                                        | 3                                                           | 4                                                               | 5                                                           |
| 조식 |                                                             |                                                             | 쌀밥/양파당근죽<br>씻은김치국<br>양파스크램블<br>쥬키니호박볶음<br>고춧잎무침<br>배추김치     | 쌀밥/고기죽<br>다시마무국<br>미트볼조림<br>미역줄기볶음<br>알마늘장아찌<br>배추김치     | 쌀밥/두부깨죽<br>얼갈이국<br>당근스크램블<br>무생채<br>간장깻잎지<br>배추김치           | 쌀밥/야채죽<br>민물새우국<br>돈채피망볶음<br>실곤약마요무침<br>오그락지무침<br>배추김치          | 쌀밥/고기죽<br>어묵채국<br>양파스크램블<br>들깨무나물<br>된장깻잎지<br>배추김치          |
| 중식 |                                                             |                                                             | 잡곡밥/달걀죽<br>소고기미역국<br>코다리콩나물찜<br>치커리샐러드*소스<br>무약저지<br>배추김치   | 잡곡밥/감자당근죽<br>단배추국<br>김치돈육볶음<br>푸실리해초샐러드<br>한식잡채<br>배추김치  | 잡곡밥/청경채죽<br>소고기장터국<br>쥬키니파스타<br>열대과일샐러드<br>백오이무침<br>배추김치    | 잡곡밥/고기죽<br>애호박새우젓국<br>양념두부조림<br>사각어묵볶음<br>청경채무침<br>배추김치         | 잡곡밥/양배추당근죽<br>무청된장국<br>돈육곤약조림<br>감자채볶음<br>부추겉절이<br>배추김치     |
| 석식 |                                                             |                                                             | 잡곡밥/두부깨죽<br>얼무된장국<br>돈채피망채볶음<br>부추유자청무침<br>볼어묵그린빈볶음<br>배추김치 | 잡곡밥/애호박죽<br>복어채달걀국<br>미니두부조림<br>마늘쫄면치볶음<br>파래김자반<br>배추김치 | 잡곡밥/야채죽<br>유부무국<br>쌈장닭갈비<br>감자당근조림<br>수제비트피클<br>배추김치        | 잡곡밥/브로콜리죽<br>들깨미역국<br>제육볶음<br>치커리샐러드*소스<br>콩나물무침<br>배추김치        | 잡곡밥/야채죽<br>씻은김치두부국<br>닭살양배추볶음<br>맛살브로콜리볶음<br>연근당콩조림<br>배추김치 |
|    | 6                                                           | 7                                                           | 8                                                           | 9                                                        | 10                                                          | 11                                                              | 12                                                          |
| 조식 | 쌀밥/고기죽<br>얼무된장국<br>고기산적조림<br>미역초무침<br>오징어젓갈<br>배추김치         | 쌀밥/야채죽<br>다시마무채국<br>돈채양배추볶음<br>미역줄기볶음<br>양념깻잎지<br>배추김치      | 쌀밥/고기죽<br>콩가루배추국<br>동그랑땡조림<br>브로콜리맛살볶음<br>알마늘장아찌<br>배추김치    | 쌀밥/야채죽<br>근대국<br>닭살양배추볶음<br>콩알송이무조림<br>오복지무침<br>배추김치     | 쌀밥/고기죽<br>씻은김치국<br>당근스크램블<br>미역줄기볶음<br>고들빼기무침<br>배추김치       | 쌀밥/야채죽<br>시금치국<br>미트볼조림<br>들깨고구마순볶음<br>양념깻잎지<br>배추김치            | 쌀밥/두부참깨죽<br>민물새우국<br>양파스크램블<br>호박볶음<br>오그락지무침<br>배추김치       |
| 중식 | 잡곡밥/야채죽<br>홍합살무국<br>돼지불고기<br>콩나물비빔곤약무침<br>브로콜리콩샐러드<br>배추김치  | 잡곡밥/두부참깨죽<br>건새우근대된장국<br>납작당면찜닭<br>도토리묵사발<br>미나리무생채<br>배추김치 | 잡곡밥/양배추당근죽<br>소고기미역국<br>돈채피망채볶음<br>얼갈이된장무침<br>감자사라다<br>배추김치 | 잡곡밥/달걀죽<br>조랭이떡물만두국<br>마파두부<br>은이버섯냉채무침<br>숙주장아찌<br>배추김치 | 잡곡밥/청경채죽<br>맑은콩나물국<br>고등어구이<br>애호박새우젓볶음<br>도라지채무침<br>배추김치   | 잡곡밥/감자당근죽<br>다시마무국<br>중화풍불맛돈육볶음<br>치커리샐러드*소스<br>매콤콩나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥/양파당근죽<br>우거지국<br>뿌리채소돈육조림<br>감자채볶음<br>미역초무침<br>배추김치     |
| 석식 | 잡곡밥/애호박죽<br>크래미달걀탕<br>메추리알조림<br>쥬키니호박볶음<br>느타리버섯초무침<br>배추김치 | 잡곡밥/배추죽<br>애호박새우젓국<br>미니두부조림<br>치커리샐러드*소스<br>콩나물무침<br>배추김치  | 잡곡밥/검은깨죽<br>얼무된장국<br>당근스크램블<br>오이탕탕이<br>씨앗모듬콩자반<br>배추김치     | 잡곡밥/무당근죽<br>씻은김치어묵국<br>돼지불고기<br>무약저지<br>옥수수콘샐러드<br>배추김치  | 잡곡밥/두부깨죽<br>복어채미역국<br>돈육곤약조림<br>부추유자청무침<br>볼어묵김말이강정<br>배추김치 | 잡곡밥/고기죽<br>콩가루배추국<br>닭살양배추볶음<br>한식잡채<br>청경채생채<br>배추김치           | 잡곡밥/야채죽<br>소고기탕국<br>양념두부조림<br>백오이무침<br>실곤약무침<br>배추김치        |

## 2026년 9월 식단표

|    | 일                                                           | 월                                                            | 화                                                          | 수                                                            | 목                                                        | 금                                                       | 토                                                        |
|----|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|    | 13                                                          | 14                                                           | 15                                                         | 16                                                           | 17 생일식단                                                  | 18                                                      | 19                                                       |
| 조식 | 쌀밥/야채죽<br>콩가루배추국<br>미트볼조림<br>콩알송이버섯조림<br>오징어젓갈<br>배추김치      | 쌀밥/고기죽<br>근대국<br>양파스크램블<br>오이무침<br>고춧잎무침<br>배추김치             | 쌀밥/야채죽<br>씻은김치국<br>동그랑땡조림<br>무나물<br>오복지무침<br>배추김치          | 쌀밥/무당근죽<br>다시마무채국<br>연두부*양념장<br>호박볶음<br>양념깻잎지<br>배추김치        | 쌀밥/두부깨죽<br>근대국<br>당근스크램블<br>느타리버섯볶음<br>알마늘장아찌<br>배추김치    | 쌀밥/고기죽<br>소고기탕국<br>고기산적조림<br>무생채<br>오복지무침<br>배추김치       | 쌀밥/야채죽<br>호박새우젓국<br>양파스크램블<br>미역줄기볶음<br>된장깻잎지<br>배추김치    |
| 중식 | 잡곡밥/고기죽<br>버섯샤브국<br>어육콩나물찜<br>참나물무침<br>무생채<br>배추김치          | 잡곡밥/부추죽<br>다시마무국<br>메추리알돈육조림<br>흑임자청포묵무침<br>콩나물무침<br>배추김치    | 잡곡밥/두부깨죽<br>무청된장국<br>코다리무조림<br>카레감자채볶음<br>수제비트피클<br>배추김치   | 잡곡밥/두부참깨죽<br>게살계량탕<br>짜장소스<br>탕수육*소스<br>오이겉절이<br>배추김치        | 잡곡밥/양파당근죽<br>소고기미역국<br>돼지불고기<br>치커리샐러드*소스<br>한식잡채<br>백김치 | 잡곡밥/야채죽<br>민물새우국<br>양념두부조림<br>오이미역냉채<br>사각어묵볶음<br>배추김치  | 잡곡밥/고기죽<br>유채된장국<br>매콤돈채볶음<br>그린빈감자조림<br>목이버섯초무침<br>배추김치 |
| 석식 | 잡곡밥/애호박죽<br>열무된장국<br>제육볶음<br>꽃맛살샐러드<br>한누들새우무침<br>배추김치      | 잡곡밥/야채죽<br>홍합살미역국<br>돈채양배추볶음<br>실곤약무침<br>연근땅콩조림<br>배추김치      | 잡곡밥/양배추당근죽<br>호박두부국<br>달걀찜<br>치커리샐러드*소스<br>부들어묵볶음<br>배추김치  | 잡곡밥/달걀죽<br>단배추국<br>돈채양배추볶음<br>파래김자반<br>미나리무생채<br>배추김치        | 잡곡밥/야채죽<br>콩나물국<br>고등어김치찜<br>마카로니샐러드<br>청경채생채<br>배추김치    | 잡곡밥/무검은깨죽<br>아육국<br>돈육곤약조림<br>콩나물무침<br>부추겉절이<br>배추김치    | 잡곡밥/당근죽<br>씻은김치두부국<br>닭살양배추볶음<br>무약지<br>돌나물*초장<br>배추김치   |
|    | 20                                                          | 21                                                           | 22                                                         | 23                                                           | 24                                                       | 25 추석                                                   | 26                                                       |
| 조식 | 쌀밥/야채죽<br>다시마무국<br>고기산적조림<br>마늘쫄면치볶음<br>오징어젓갈<br>배추김치       | 쌀밥/두부깨죽<br>유부무국<br>돈채양배추볶음<br>느타리버섯볶음<br>오복지무침<br>배추김치       | 쌀밥/양배추당근죽<br>시금치국<br>동그랑땡조림<br>미역줄기볶음<br>양념깻잎지<br>배추김치     | 쌀밥/고기죽<br>콩가루배추국<br>당근스크램블<br>콩알송이무조림<br>오그락지무침<br>배추김치      | 쌀밥/두부참깨죽<br>씻은김치두부국<br>미트볼조림<br>호박볶음<br>된장깻잎지<br>배추김치    | 쌀밥/두부깨죽<br>소고기무국<br>돼지불고기<br>고사리볶음<br>오징어젓갈<br>배추김치     | 쌀밥/고기죽<br>시금치국<br>고기산적조림<br>툇두부무침<br>간장깻잎지<br>배추김치       |
| 중식 | 잡곡밥/고기죽<br>사골우거지국<br>무청시래기파스타<br>병아리콩샐러드<br>가지돈민짜볶음<br>배추김치 | 잡곡밥/청경채죽<br>새우젓호박국<br>순살닭도리탕<br>치커리샐러드*소스<br>매콤콩나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥/달걀죽<br>다시마무채국<br>제육볶음<br>감자당근조림<br>청경채무침<br>배추김치       | 잡곡밥/야채죽<br>얼갈이국<br>온두부*양념장<br>볶음김치<br>고구마줄기볶음<br>깍두기         | 잡곡밥/당근죽<br>닭곰탕<br>돈육곤약조림<br>도라지채오이무침<br>숙주피망절임<br>배추김치   | 잡곡밥/소고기죽<br>토란국<br>소불고기<br>오색오미전<br>한식잡채<br>배추김치        | 잡곡밥/야채죽<br>씻은김치국<br>매콤돈채볶음<br>브로콜리맛살볶음<br>고들빼기무침<br>배추김치 |
| 석식 | 잡곡밥/미나리죽<br>팽이버섯장국<br>돼지불고기<br>해초샐러드<br>소시지케찹볶음<br>배추김치     | 잡곡밥/야채죽<br>유채된장국<br>헝스크램블<br>도토리묵*부추간장<br>미나리무생채<br>배추김치     | 잡곡밥/부추죽<br>맑은콩나물국<br>굴소스돈채볶음<br>흑임자청경채무침<br>열무나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥/당근감자죽<br>소고기미역국<br>납작당면찜닭<br>치커리샐러드*소스<br>씨앗땅콩조림<br>배추김치 | 잡곡밥/야채죽<br>열무국<br>제육볶음<br>콩나물무침<br>헝감자채볶음<br>배추김치        | 잡곡밥/양배추당근죽<br>들깨미역국<br>닭살양배추볶음<br>부들어묵볶음<br>무생채<br>배추김치 | 잡곡밥/버섯죽<br>콩가루배추국<br>메추리알곤약조림<br>미역초무침<br>부추겉절이<br>배추김치  |

## 2026년 9월 식단표

|    | 일                                                            | 월                                                             | 화                                                         | 수                                                        | 목 | 금 | 토 |
|----|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---|---|---|
|    | 27                                                           | 28                                                            | 29                                                        | 30                                                       |   |   |   |
| 조식 | 쌀밥/두부깨죽<br>콩가루배추국<br>동그랑땡조림<br>무나물<br>오징어젓갈<br>배추김치          | 쌀밥/고기죽<br>소고기탕국<br>당근스크램블<br>콩알송이버섯조림<br>오복지무침<br>배추김치        | 쌀밥/야채죽<br>다시마무국<br>돈채양배추볶음<br>미역초무침<br>알마늘장아찌<br>배추김치     | 쌀밥/양배추당근죽<br>시금치국<br>고기산적조림<br>새우젓호박볶음<br>고춧잎무침<br>배추김치  |   |   |   |
| 중식 | 잡곡밥/부추죽<br>경상도식소고기무국<br>고추잡채<br>연근튀김*양념간장<br>쥬키니호박볶음<br>배추김치 | 잡곡밥/야채죽<br>소고기미역국<br>고추장불고기<br>청포묵김가루무침<br>은이버섯영양부추냉채<br>배추김치 | 잡곡밥/애호박죽<br>청국장찌개<br>코다리무조림<br>어묵채잡채<br>상추썩갓무침<br>배추김치    | 잡곡밥/달걀죽<br>오징어콩나물국<br>고추잡채<br>건새우양파볶음<br>얼갈이된장나물<br>배추김치 |   |   |   |
| 석식 | 잡곡밥/야채죽<br>열무된장국<br>돈육곤약조림<br>미역줄기초무침<br>숙주나물<br>배추김치        | 잡곡밥/무당근죽<br>모듬된장국<br>두부양념조림<br>감자그린빈조림<br>콩나물무침<br>배추김치       | 잡곡밥/두부깨죽<br>씻은김치콩나물국<br>달걀찜<br>치커리샐러드*소스<br>파래김자반<br>배추김치 | 잡곡밥/버섯죽<br>다시마무채국<br>돼지불고기<br>비엔나어묵볶음<br>실곤약마요무침<br>배추김치 |   |   |   |

[ 식단작성 : (주) 바론푸드 영양사 김은선 ]

- 원산지표시 :쌀(국내),얼갈이,배추(중국)볶동(국내)/김치(배추,고춧가루-중국),소고기(호주,미국),돈육,갈비(국내),닭고기(볶음-태국산,브라질산/국,찌개-국내),햄,동그랑땡,미트볼,산적,소시지(돈육,계육:국내,수입),두부,순두부,콩비지,청포묵(수입),고등어(국내),삼치(국내),동태,코다리(러시아),조기(중국)오징어(페루),오징어젓갈(칠레산),공치(원양),해물완자(연육:수입),어묵(갈치:수입)
- 상기 메뉴는 물품수급 및 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.