



9월 1주 표준형(재가시설)

구분			1[화]	2[수]	3[목]	4[금]	5[토]
점심			잡곡밥 청국장찌개 순살닭갈비볶음 도라지무침 고추장아찌 깍두기	일품식 백미밥1/2 물냉면 가자미무조림 숙갓사과무침 깍두기	백미밥 소고기육개장 들기름두부구이 미역줄기볶음 감자채조림 배추김치	백미밥 울갱이아욱된장국 달걀시금치볶음 애호박조림 파리고추양념찜 배추김치	백미밥 고사리들깨탕 닭살양념무침 시래기나물볶음 얼갈이된장무침 배추김치
저녁			백미밥 맑은알곤이국 소고기장조림 배추양념찜 실곤약초장무침 배추김치	잡곡밥 부추달걀국 돈육사태찜 미니새송이버섯볶음 방풍나물 배추김치	백미밥 콩나물맑은국 부추훈제오리볶음 쌈무 브로콜리무침 깍두기	잡곡밥 감자옹심이국 돈육간장불고기 새콤오이무침 미나리나물 깍두기	백미밥 동태국 다진소고기볶음 고구마줄기나물 상추겉절이 깍두기
오전간식			모닝빵 딸기잼	복숭아	단팥빵 우유	삶은달걀 보리차	파인애플
오후간식			증편 요구르트	옥수수죽	모듬어묵탕	양배추죽	팔빙수
영양(kcal) / 당백당(g)			1442/68	1371/76	1462/62	1334/47	1349/59

기타사항

원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미 등)			축산물(돼지고기, 가금류)		
	밥	죽	누룽지	돼지고기	닭고기	오리고기
	산	산	산	산	산	산
	소고기					
	국내산	외국산		fd	fd	fd
	한우□ / 젓소□ / 육류□	산	산	산	산	산
	배추김치			콩류		
	배추	고춧가루	두부	순두부	콩비지	
	산	산	산	산	산	산
	가공식품(너비아니구이, 미트볼, 동그랑땡, 참치통조림 등)					
	고등어	오징어	동태(명태)	알곤이		
	산	산	산	산	산	산



*식단표의 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

* 백미밥, 잡곡밥은 흰죽으로 대체할 수 있습니다.



9월 2주 표준형(재가시설)

구분	6[일]	7[월]	8[화]	9[수]	10[목]	11[금]	12[토]
점심	백미밥 애호박된장국 오징어완자전 다시마채무침 숙갓나물 깍두기	백미밥 소고기배추국 양배추달걀전 브로콜리무침 시금치나물 배추김치	백미밥 맑은짬뽕탕 (무)코다리조림 고구마줄기볶음 취나물무침 깍두기	일품식 하이라이스 시래기국 오리불고기 쪽파나물 과일샐러드/깍두기	백미밥 토란국 베이컨스크램블에그 표고버섯볶음 파래무침 배추김치	백미밥 순살감자탕 순두부간장양념찜 양배추당근볶음 치커리흑임자소스무침 깍두기	백미밥 황태새우젓국 돈육채소볶음 브로콜리나물 양파장아찌 배추김치
저녁	잡곡밥 숙주맑은국 돈육목살조림 한식잡채 얼갈이나물 배추김치	백미밥 황태무채국 간장찜닭 파리고추찜 노각나물 깍두기	백미밥 물만둣국 깐풍두부강정 감자당근볶음 상추겉절이 배추김치	백미밥 참치김치국 돈육장조림 치커리유자청무침 깻잎나물 배추김치	백미밥 온도토리묵국 차돌박이굴소스볶음 참나물겉절이 깻잎나물 깍두기	잡곡밥 우거지된장국 갈치조림 마늘종간장볶음 양상추콘샐러드 배추김치	백미밥 들깨무채국 오징어채소볶음 견과멸치조림 오이나물 깍두기
오전간식	모닝빵+딸기잼 우유	바나나	계란토스트 요구르트	파인애플	옥수수전	슈크림빵 우유	참외
오후간식	삶은달걀 보리차	아욱죽	수박	단호박죽	꿀토마토	김치말이국수	달걀버섯죽
열량(kcal)/단백질(g)	1494/74	1329/52	1495/77	1307/58	1365/55	1492/75	1473/67

기타사항

원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미 등)			축산물(돼지고기, 가금류)		
	밥	죽	누룽지	돼지고기	닭고기	오리고기
	산	산	산	산	산	산
	소고기		가공식품(너비아니구이, 미트볼, 동그랑땡, 참치통조림 등)			
	국내산	외국산				
	한우□ / 젓소□ / 육류□	산	산	산	산	산
	배추김치		콩류			
	배추	고춧가루	두부	순두부	콩비지	
	산	산	산	산	산	산
	가공식품(너비아니구이, 미트볼, 동그랑땡, 참치통조림 등)					
	고등어	오징어	동태(명태)	알	곤이	
	산	산	산	산	산	산



*식단표의 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

* 백미밥, 잡곡밥은 흰죽으로 대체할 수 있습니다.



9월 3주 표준형(재가시설)

구분	13[일]	14[월]	15[화]	16[수]	17[목]	18[금]	19[토]
점심	백미밥 가쓰오장국 소고기무조림 애호박볶음 열무된장나물 깍두기	백미밥 시금치맑은국 깻잎햄전 우영채볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 오이냉국 닭갈비볶음 도라지조림 얼갈이나물 깍두기	일품식 들기름메밀비빔면 미소장국 오징어간장볶음 숙주겨자채무침 과일샐러드/배추김치	백미밥 모듬어묵탕 치즈달걀말이 풋마늘무침 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 동태국 (병아리)콩조림 청경채된장무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 돈육쪽찜스테이크 숙주나물무침 고사리나물 깍두기
저녁	백미밥 사골팟국 달걀짜장볶음 브로콜리파프리카볶음 치커리무침 배추김치	백미밥 조갯살백탕 떡갈비채소구이 미역줄기볶음 가지나물 깍두기	잡곡밥 고추장찌개 돼지갈비구이 감자조림 상추사과무침 배추김치	백미밥 맑은순두부국 고등어양념찜 파프리카볶음 실곤약채소무침 깍두기	잡곡밥 육개장 짜리고추멸치볶음 버섯잡채 들깨배추나물 깍두기	백미밥 팽이버섯된장국 닭다리살양념조림 애호박볶음 시래기나물 깍두기	백미밥 설렁탕 두부완자전 올방개묵무침 방풍나물 배추김치
오전간식	단팥빵 우유	사과	시리얼 플레인요거트	바나나	오곡쿠키 두유	증편 보리차	키위
오후간식	군만두+양념장	콩나물김치죽	참외	단팥죽	수박	햄달걀볶음밥	들깨버섯죽
열량(kcal)/단백질(g)	1492/68	1361/49	1432/70	1320/68	1392/57	1418/61	1411/59

기타사항

원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미 등)			축산물(돼지고기, 가금류)		
	밥	죽	누룽지	돼지고기	닭고기	오리고기
	산	산	산	산	산	산
	소고기			가공식품(너비아니구이, 미트볼, 동그랑땡, 참치통조림 등)		
	국내산	외국산				
	한우□ / 젓소□ / 육류□	산	산	산	산	산
	배추김치			콩류		
	배추	고춧가루	두부	순두부	콩비지	
	산	산	산	산	산	산
	가공식품(너비아니구이, 미트볼, 동그랑땡, 참치통조림 등)					
고등어	오징어	동태(명태)	알	곤이		
산	산	산	산	산	산	



"식단 소통함QR 참여"



*식단표의 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

* 백미밥, 잡곡밥은 흰죽으로 대체할 수 있습니다.



9월 4주 표준형(재가시설)

구분	20[일]	21[월]	22[화]	23[수]	24[목] 추석 연휴	25[금] 추석	26[토] 추석 연휴
점심	백미밥 소고기묵국 달걀곤약장조림 브로콜리무침 머위나물 깍두기	백미밥 고사리된장국 고등어양념조림 마늘종무침 시금치나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 마파두부 우영채볶음 파래무침 배추김치	일품식 버섯밥 가쓰오장국 소불고기 부추양파무침 무나물/깍두기	잡곡밥 닭곰탕 옥수수콘치즈구이 도라지생채 치커리양념무침 깍두기	잡곡밥 토란탕 돼지갈비찜 한식잡채 참나물무침 깍두기	백미밥 참치김치찌개 두부가지조림 도라지볶음 방아나물 깍두기
저녁	잡곡밥 온도토리묵국 주꾸미채소볶음 마늘종햄볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 콩가루배추국 닭다리살깻잎볶음 콩나물무침 옥수수샐러드 깍두기	백미밥 머위들깨국 떡갈비채소볶음 파프리카새콤무침 상추나물 깍두기	백미밥 참치무채국 새우살굴소스볶음 감자조림 우거지나물 배추김치	백미밥 홍합살된장국 가자미구이 아삭이고추무침 노각나물 배추김치	백미밥 열무된장국 토마토달걀스크램블 새콤오이무침 애호박볶음 배추김치	백미밥 얼갈이새우젓국 소고기장조림 취나물고추장무침 무나물 배추김치
오전간식	롤빵 두유	파인애플	단팥빵 우유	사과	삶은달걀 보리차	크리스피롤 우유	바나나
오후간식	찐옥수수	양배추부추죽	꿀토마토	단호박죽	키위	증편 보리차	닭살채소죽
영양(kcal)/단백질(g)	1470/65	1426/64	1366/51	1480/67	1338/68	1454/63	1481/66

기타사항

원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미 등)			축산물(돼지고기, 가금류)		
	밥	죽	누룽지	돼지고기	닭고기	오리고기
	산	산	산	산	산	산
	소고기			가공식품(너비아니구이, 미트볼, 동그랑땡, 참치통조림 등)		
	국내산	외국산				
	한우□ / 젓소□ / 육류□	산	산	산	산	산
	배추김치			콩류		
	배추	고춧가루	두부	순두부	콩비지	
	산	산	산	산	산	산
	가공식품(너비아니구이, 미트볼, 동그랑땡, 참치통조림 등)					
	고등어	오징어	동태(명태)	알	곤이	
	산	산	산	산	산	산



*식단표의 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

* 백미밥, 잡곡밥은 흰죽으로 대체할 수 있습니다.



9월 5주 표준형(재가시설)

구분	27[일]	28[월]	29[화]	30[수]			
점심	잡곡밥 파채육개장 오징어숙회&초장 감자채피망볶음 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 부추된장국 고등어카레구이 마카로니샐러드 시금치나물 깍두기	백미밥 들깨미역국 차돌박이숙주볶음 감자조림 김자반 깍두기	일품식 다진돈육짜장면 콩나물냉국 버섯채소볶음 단무지채무침 쪽파무침/배추김치			
저녁	잡곡밥 콩나물된장국 너비아니구이 우엉채조림 방풍나물 깍두기	백미밥 우거지설렁탕 닭살마늘구이 가지양념찜 근대나물 배추김치	백미밥 황태무채국 두부양념구이 애호박볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 시래기맑은국 당근달걀찜 잔멸치볶음 단호박치즈찜 깍두기			
오전간식	미나리장떡	키위	슈크림빵 두유	배			
오후간식	찐고구마 요구르트	단팔죽	참외	아욱죽			
영양(kcal)/단백질(g)	1498/60	1407/62	1389/47	1334/68			

원산지 표시	쌀(백미,현미,흑미 등)			축산물(돼지고기, 가금류)		
	밥	죽	누룽지	돼지고기	닭고기	오리고기
	산	산	산	산	산	산
	소고기			가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)		
	국내산	외국산				
	한우□ / 젓소□ / 육류□	산	산	산	산	산
	배추김치			콩류		
	배추	고춧가루	두부	순두부	콩비지	
	산	산	산	산	산	산
	가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)					
	고등어	오징어	동태	알	곤이	
	산	산	산	산	산	산



*식단표의 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

* 백미밥, 잡곡밥은 흰죽으로 대체할 수 있습니다.