

2026년 09월 식단표 영양사 : 인 * 진

월/일		점심	변경시메뉴	비고	간식	
화요일 1일		보리밥 된장국 오뎅볶음 아삭이고추무침 고등어구이 부추김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
774	25					
수요일 2일		흑미밥 매콤콩나물국 가지볶음 유부야채초밥 콩치구이 쌈바귀김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
756	20					
목요일 3일		차조밥 미역국 청경채무침 표고버섯볶음 소불고기 무우생채			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
729	27					
금요일 4일		백미밥 비지찌개 오이무침 묵나물 숙주나물 배추김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
625	20					
토요일 5일		보리밥 청국장찌개 오징어초무침 동그랑땡 미역줄기볶음 부추김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
736	28					
월요일 7일		차조밥 북엇국 곤약조림 브로콜리두부무침 잡채 쌈바귀김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
717	21					
화요일 8일		흑미밥 소고기무국 느타리버섯볶음 마늘쫄무침 도라지초무침 배추김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
645	21					

원산지	쌀:국산배추:국산고춧가루:국산돼지고기:국산 소고기:국산및호주산닭고기:국산생선:국산및러시아야채:국산
-----	---

상기식단은사정에따라변경될수있습니다

2026년 09월 식단표 영양사 : 인 * 진

월/일		점심	변경시메뉴	비고	간식	
수요일 9일		백미밥 미역국 감자볶음 소불고기 열배추무침 무우생채			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
710	27					
목요일 10일		보리밥 우렁된장국 메추리알 조림 고사리볶음 열갱이구이 배추김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
703	36					
금요일 11일		차조밥 곤지알탕 팽이버섯 전 미역초무침 두부구이 열무김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
735	20					
토요일 12일		흑미밥 감자국 파리고추볶음 썩갓숙주무침 닭볶음탕 부추김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
780	32					
월요일 14일		백미밥 김치찌개 노각무침 참나물무침 코다리조림 배추김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
625	20					
화요일 15일		백미밥 김치순두부국 고추잎무침 호박볶음 돼지고기볶음 열무김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
711	27					
수요일 16일		보리밥 된장국 오뎅볶음 아삭이고추무침 고등어구이 부추김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
774	25					

원산지	쌀:국산배추:국산고춧가루:국산돼지고기:국산 소고기:국산및호주산닭고기:국산생선:국산및러시아야채:국산
-----	---

상기식단은사정에따라변경될수있습니다

2026년 09월 식단표 영양사 : 인 * 진

월/일		점심	변경시메뉴	비고	간식	
목요일 17일		흑미밥 매콤콩나물국 가지볶음 유부야채초밥 꽂치구이 쌈바귀김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
756	20					
금요일 18일		차조밥 미역국 청경채무침 표고버섯볶음 소불고기 무우생채			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
729	27					
토요일 19일		백미밥 비지찌개 오이무침 묵나물 숙주나물 배추김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
625	20					
월요일 21일		보리밥 청국장찌개 오징어초무침 동그랑땡 미역줄기볶음 부추김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
736	28					
화요일 22일		차조밥 복엇국 곤약조림 브로콜리두부무침 잡채 쌈바귀김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
717	21					
수요일 23일		흑미밥 소고기무국 느타리버섯볶음 마늘쫀무침 도라지초무침 배추김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
645	21					
목요일 24일					오전	
열량	단백질				오후	

원산지	쌀:국산배추:국산고춧가루:국산돼지고기:국산 소고기:국산및 호주산닭고기:국산생선:국산및러시아야채:국산
-----	--

상기식단은사정에따라변경될수있습니다

2026년 09월 식단표 영양사 : 인 * 진

월/일		점심	변경시메뉴	비고	간식	
금요일 25일					오전	
열량	단백질				오후	
토요일 26일					오전	
열량	단백질				오후	
월요일 28일		백미밥 김치순두부국 고추잎무침 호박볶음 돼지고기볶음 열무김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
711	27					
화요일 29일		흑미밥 감자국 파리고추볶음 숙갓숙주무침 닭볶음탕 부추김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
774	25					
수요일 30일		백미밥 김치찌개 노각무침 참나물무침 코다리조림 배추김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요쿠르트
625	20					

원산지	쌀:국산배추:국산고춧가루:국산돼지고기:국산 소고기:국산및 호주산닭고기:국산생선:국산및러시아야채:국산
-----	--

상기식단은사정에따라변경될수있습니다