2025년 9월 식단표

늘사랑주간보호센터

		9月1日(월)	9月2日(화)	9月3日(수)	9月4日(목)	9月5日(금)	9月6日(토)
상쾌한 아침		유부매콤국 계란찜 고구마줄기볶음 고춧잎나물 김치	건새우계란국 닭살고추장볶음 시래기된장지짐 오이생채 김치	미역국 함박스테이크/소스 콩나물찜 비름나물 김치	감자맑은국 돈채마늘쫑볶음 무채나물 숙주맛살무침 김치	열무된장국 생선계란전/초간장 들깨머위대볶음 쑥갓나물 김치	순두부새우젓국 해물완자칠리소스조림 느타리볶음 깻잎순나물 김치
행복한 점심		청국장찌개 돈육볶음 양배추쌈/쌈장 마늘쫑지무침 김치	어묵무국 부추잡채 양반김 청경채무침 김치	얼갈이된장국 생선무조림 도토리묵/양념간장 근대나물 김치	순두부찌개 닭살간장불고기 가지양파볶음 치커리무침 김치	계란파국 자장소스 탕수육강정 단무지 김치	미역국 돈육곤약조림 호박볶음 양배추피클 김치
편안한 저녁		무국 생선까스/케찹 알감자조림 상추겉절이 김치	두부호박된장국 돈장조림 들기름김치볶음 오복지무침 김치	홍합살쑥갓국 순대야채볶음 고추장떡 참나물유자청무침 김치	팽이무국 스크램블에그 푸실리케찹볶음 브로컬리숙회/초장 김치	김치국 돈육고추장볶음 건파래튀각 도라지생채 김치	콩나물국 두부양념찜 참치캔야채볶음 고들빼기무침 김치
	9月7日(일)	**9月8日(월)**	**9月9日(화)**	**9月10日(수)**	**9月11日(목)**	**9月12日(금)**	**9月13日(토)**
상쾌한 아침	크림스프 돈민찌오이볶음 감자고추장조림 오복지무침 김치	돈육찌개 떡갈비구이 표고버섯볶음 취나물무침 김치	사골미역국 메란장조림 맛살양배추볶음 비름고추장무침 김치	배추된장국 미니돈까스강정 연두부/양념간장 숙주나물 김치	감자고추장국 계란말이 단호박찜 고춧잎나물 김치	들깨순두부국 돈채고추장볶음 도토리묵/양념간장 아삭이된장무침 김치	재첩살부추국 분홍소시지전 우엉채조림 무장아찌 김치
행복한 점심	바지락살매콤국 닭살야채볶음 고사리나물 오징어젓 김치	근대된장국 돈육김치볶음 온두부 양념깻잎지 김치	계란국 생선무조림 마늘쫑볶음 얼갈이겉절이 김치	비지장찌개 잡채 사각어묵볶음 브로컬리숙회/초장 김치	두부탕국 닭살굴소스볶음 열무나물 양배추피클 김치	미역국 카레소스 미트볼조림 단무지 김치	시래기된장국 숯불향돈불고기 양배추쌈/쌈장 콩나물무침 김치
편안한 저녁	아욱된장국 돈채부추간장볶음 멸치조림 마카로니샐러드 김치	무채국 후랑크볶음 청포묵김가루무침 청경채겉절이 김치	순두부호박국 돈육두반장볶음 팽이버섯전 상추오리엔탈무침 김치	콩나물맑은국 고기산적데리소스조림 미역줄기볶음 노각생채 김치	시금치된장국 돈육고추장찜 도라지볶음 참나물겉절이 김치	건새우무국 꽁치캔김치조림 가지양파볶음 실곤약야채무침 김치	버섯국 두부양념찜 고구마맛탕 치커리매실소스무침 김치
	9月14日(일)	**9月15日(월)**	**9月16日(화)**	**9月17日(수)**	**9月18日(목)**	**9月19日(금)**	**9月20日(토)**
상쾌한 아침	배추된장국 계란장조림 머위대볶음 비름나물 김치	팽이무국 두부구이/양념간장 콩가루부추찜 시금치나물 김치	두부고추장찌개 돈육곤약조림 꽈리고추볶음 오이지무침 김치	감자국 동그랑땡조림 멸치볶음 콩나물무침 김치	들깨무채국 계란찜 느타리볶음 근대나물 김치	미역국 참치캔야채볶음 고구마줄기나물 도라지무침 김치	열무된장국 스모크햄전 도토리묵/양념간장 쑥갓나물 김치
행복한 점심	유부양파국 생선까스/케찹 호박새우젓볶음 마늘쫑지무침 김치	청국장찌개 닭살야채볶음 고사리나물 된장깻잎지 김치	미역국 피망잡채 볼어묵고추장볶음 숙주나물 김치	순두부찌개 생선무조림 가지양파볶음 청포묵야채무침 김치	시래기된장국 돈육간장볶음 양배추쌈/쌈장 오징어젓 김치	계란파국 자장소스 비빔만두 단무지 김치	김치국 돈육볶음 연근조림 오이양파무침 김치
편안한 저녁	계란국 돈육간장볶음 오이생채 미역초무침 김치	황태채파국 너비아니파인조림 알새송이볶음 참나물새콤무침 김치	얼갈이된장국 대파스크램블에그 건새우양배추볶음 오복지무침 김치	조갯살부추국 돈채볶음 곰피/초장 상추겉절이 김치	호박고추장국 마파두부 김치전 치커리유자청무침 김치	콩나물국 닭살고추장볶음 알감자조림 브로컬리무침 김치	순두부다시마국 한식잡채 후랑크양배추볶음 청경채무침 김치
	9月21日(일)	**9月22日(월)**	**9月23日(화)**	**9月24日(수)**	**9月25日(목)**	**9月26日(금)**	**9月27日(토)**
상쾌한 아침	사골우거지국 해물완자조림 단호박찜 취나물무침 김치	무채국 계란말이 멸치볶음 양배추생채 김치	순두부백탕 분홍소시지전 청포묵숙주무침 깻잎순나물 김치	황태채무국 돈민찌알새송이볶음 우엉채조림 열무나물 김치	아욱된장국 고기산적케찹조림 감자채볶음 얼갈이고추장무침 김치	김치국 생선계란전/초간장 고구마줄기볶음 숙주나물 김치	옥수수스프 닭살장조림 시래기된장지짐 무장아찌 김치
행복한 점심	어묵국 백순대야채볶음 구이김 돗나물/초장 김치	콩나물국 돈육고추장찜 연두부/양념간장 치커리무침 김치	근대된장국 생선무조림 호박볶음 해초무침 김치	비지장찌개 닭살굴소스볶음 양배추쌈/쌈장 무생채 김치	홍합살무국 콩나물잡채 고사리볶음 청경채새콤무침 김치	미소된장국 카레소스 동그랑땡조림 단무지 김치	미역국 토마토제육볶음 도토리묵무침 양배추피클 김치
편안한 저녁	시래기된장국 돈채피망볶음 참나물오리엔탈무침 오복지 김치	팽이계란국 미트볼데리소스조림 실곤약야채무침 상추겉절이 김치	감자고추장국 돈채자장볶음 브로컬리숙회/초장 아삭이된장무침 김치	들깨미역국 계란장조림 부추전 오이액젓무침 김치	돈육찌개 두부양념찜 춘권튀김/칠리소스 쑥갓겉절이 김치	건새우무맑은국 스크램블에그 맛살야채볶음 꼬시래기초무침 김치	순두부호박국 탕수육강정 가지양파볶음 도라지오이무침 김치
	9月28日(일)	**9月29日(월)**	**9月30日(화)**				
상쾌한 아침	황태채파국 햄구이 꽈리고추밀가루찜 브로컬리숙회/초장 김치	들기름무국 돈육마늘쫑볶음 감자고추장조림 근대나물 김치	얼갈이된장국 너비아니구이 건새우양배추볶음 오이지무침 김치				
행복한 점심	콩나물맑은국 돈채표고볶음 비빔만두 간장깻잎지 김치	김치국 닭살부추볶음 파래김/양념간장 콘샐러드 김치	유부계란국 버섯잡채 오징어젓 콩나물무침 김치				
편안한 저녁	시금치된장국 메란장조림 사각어묵볶음 치커리매실소스무침 김치	바지락살무국 마파두부 번데기볶음 열무나물 김치	호박고추장국 생선까스/타르소스 연근조림 청경채겉절이 김치				

식자재 수급과 기후 사정에 의해 메뉴가 변경될 수 있으니 양해 부탁드립니다

쌀,닭:국내산/돈육:미국산,국내산/소고기:미국산/코다리,동태,황태채:러시아산/두부,순두부,연두부,콩비지(콩):수입산/ 어묵,맛살(연육):수입산/오징어:국내산/고등어:국내산/ 조기:중국산

배추김치(배추,고춧가루:중국산)/ 조미용 고춧가루:국내산,중국산 혼합/돈까스,탕수육,동그랑땡,너비아니,떡갈비,미트볼,산적,함박스테이크,너비아니,만두(돈육,계육):국내산/햄,비엔나소세지(돈육):수입산/얼갈이:국내산

에제르 푸드 영양사 차민정