

2026년 9월 식단표

일자/요일		9월 1일 화요일	9월 2일 수요일	9월 3일 목요일	9월 4일 금요일	9월 5일 토요일	
점심		쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	
		두부김치국	도토리묵국	계란파국	종합어묵국	호박감자된장국	
		홍합부추전	콩나물불고기	짜장소스	돈육김치볶음	어묵잡채	
		고사리들깨나물	맛살미역줄기볶음	탕수육&소스	온두부	짜리고추찜	
		노각나물	상추쌈&쌈장	단무지채무침	치커리유자무침	오이부추무침	
저녁		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
		쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	
		콩나물국	순두부찌개	호박고추장찌개	동태찌개	오징어두부무국	
		고등어우조림	함박스테이크/소스	돈채죽순볶음	야채계란찜	치킨너겟/머스터드	
		새송이호박볶음	무나물	부추적채겉절이	매콤콩나물무침	새우살호박볶음	
간 식		아삭이고추된장무침	브로컬리초고추장무침	사각어묵볶음	양배추샐러드	시래기된장조림	
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
간 식		미니약과	단호박죽/밤만쥬	요구르트	우유쌀과자	카스텔라	
일자/요일		9월 7일 월요일	9월 8일 화요일	9월 9일 수요일	9월 10일 목요일	9월 11일 금요일	9월 12일 토요일
점심		쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
		김치수제비국	청국장찌개	시금치된장국	우동국	고사리들깨국	순두부찌개
		닭볶음탕	야채계란말이	제육볶음	찐순대/소금	생선까스/타르타르소스	고등어구이/양념장
		건새우마늘쫀볶음	청포묵김무침	양배추찜/쌈장	떡볶이	부추양파겉절이	미역줄기볶음
		무생채	공심채나물볶음	상추겉절이	단무지채	아몬드멸치볶음	치커리겉절이
저녁		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
		쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
		유채된장국	유부두부장국	호박고추장찌개	바지락살미역국	닭곰탕	사골우거지탕
		후랑크야채볶음	카레	삼치구이/양념장	비엔나그린빈볶음	동그랑땡전	미트볼조림
		감자채볶음	사모사튀김/칠리소스	연근깨소스무침	해파리냉채	고구마샐러드	근대나물
간 식		숙주부추나물	요구르트	오이나물무침	표고버섯볶음	꼬시래기초무침	알감자조림
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간 식		크리시피롤	카스텔라	단호박죽/우유쌀과자	요구르트	약과	연양갱
일자/요일		9월 14일 월요일	9월 15일 화요일	9월 16일 수요일	9월 17일 목요일	9월 18일 금요일	9월 19일 토요일
점심		쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
		콩가루배추국	콩나물국	육개장	짬뽕국	들깨미역국	부대찌개
		돈육볶음	등심돈까스/소스	도토리묵야채무침	짜장소스	한식잡채	김말이감자튀김
		아삭이고추된장무침	양배추샐러드/케요네즈	양파장아찌	군만두	소불고기	야채비빔국수
		느타리들깨볶음	오이도라지무침	호박볶음	단무지채	무생채	새우젓호박나물
저녁		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
		쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥
		홍합살무채국	복어계란국	수제비국	콩비지찌개	다시마무채국	건새우미역국
		훈제오리야채볶음	닭갈비	돈채가지볶음	콩치김치조림	돈육계란장조림	닭볶음탕
		올방개목김무침	죽순채볶음	두부조림	우영채조림	고사리나물	염장다시마/초장
간 식		알감자조림	얼갈이겉절이	명엽채볶음	콩나물무침	부추겉절이	청경채겉절이
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간 식		크리시피롤	미니약과	호박죽/밤만쥬	요구르트	미니머핀	카스텔라
일자/요일		9월 21일 월요일	9월 22일 화요일	9월 23일 수요일	9월 24일 목요일	9월 25일 금요일	9월 26일 토요일
점심		쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥			
		사골우거지국	파송송계란국	호박새우전국			
		베이컨크림스파게티	후르츠탕수육	안동찜닭			
		볼어묵매콤볶음	무생채	맛살미역줄기볶음			
		오이피클	브로컬리깨소스무침	그린샐러드			
저녁		배추김치	배추김치	배추김치			
		쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥			
		유부장국	어묵곤약국	팽이두부된장국			
		카레소스	마파두부	삼치구이/양념장			
		오징어튀김/타르타르	실곤약야채무침	감자채볶음			
간 식		상추겉절이	숙주나물	얼갈이나물무침			
		배추김치	배추김치	배추김치			
간 식		크리시피롤	밤만쥬	호박죽/연양갱			
일자/요일		9월 28일 월요일	9월 29일 화요일	9월 30일 수요일			
점심		쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥			
		복어콩나물해장국	감자수제비국	소고기무국			
		어묵잡채	동그랑땡전	생선까스&타르타르S			
		비름나물무침	꽃맛살샐러드	알감자조림			
		오이부추무침	얼갈이겉절이	부추양파겉절이			
저녁		배추김치	배추김치	배추김치			
		쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥	쌀밥/잡곡밥			
		유채된장국	민물새우탕	참치김치찌개			
		가자미우조림	치킨너겟&머스터드	돈채가지볶음			
		콩나물무침	꼬시래기초무침	브로컬리&초장			
간 식		청경채겉절이	호박버섯볶음	미역줄기볶음			
		배추김치	배추김치	배추김치			
간 식		크리시피롤	미니약과	단호박죽/밤만쥬			