

9월 주간 식단표

담 당	과 장	센터장

구분		화	수	목	금	토
		9/1	9/2	9/3(생신잔치)	9/4	9/5
오전간식		녹두죽	흑임자죽	팥죽	녹두죽	호박죽
행복한 점심 		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	쌀밥
		순두부백탕	배추된장국	소고기미역국	팽이장국	아욱된장국
		닭갈비	조기구이	제육볶음, 양배추쌈	야채고기볶음	콩치캔김치조림
		도토리묵무침	고구마순볶음	잡채	파래자반	미나리나물
		깻잎순나물	깻잎장아찌	오이무침, 쌈장	호박볶음	콩자반
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식		편빵, 보리차	그레놀라바, 보리차	떡, 보리차	바나나, 보리차	카스타드, 두유
날씬한 저녁 		쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	
		청국장찌개	콩비지찌개	어묵국	콩나물국	
		돈채그린빈볶음	오징어야채무침	닭볶음탕	돈육된장볶음	
		고시래기초무침	시래기지짐	버섯야채볶음	건호박나물	
		콩나물	미역줄기볶음	알마늘지	궁채장아찌	
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	

▷ 식단표 제공 - 벵글푸드 김유진 영양사

▷ 메뉴는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

9월 주간 식단표

담 당	과 장	센터장

구분	월	화	수	목	금	토
	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12
오전간식	호박죽	녹두죽	흑임자죽	팥죽	호박죽	녹두죽
행복한 점심 	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	쌀밥
	우무냉국	북어채국	참치캔김치국	건새우무국	바지락미역국	어묵김치국
	닭살야채볶음	순대야채볶음	두부조림	돈육김치볶음	오삼불고기	간장찜닭
	콩나물무침	청포묵김가루무침	톳두부무침	도라지나물	고사리볶음	곤드레나물
	가지야채볶음	숙주나물	마늘쫀장아찌	오이무침	열무된장나물	깻잎지
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	그레놀라바,보리차	카스타드,보리차	찐만두,보리차	빵,보리차	찐빵,보리차	카스타드,두유
날씬한 저녁 	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	
	감자된장찌개	콩나물국	돼지고기김치찌개	파계란국	소고기무국	
	돈육야채볶음	닭볶음탕	가자미구이	카레소스	훈제오리야채볶음	
	가지볶음	마카로니샐러드	실곤약야채무침	비빔만두	콩나물무침	
	무나물	취나물볶음	짜사이무침	단무지무침	미나리무생채	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	

▷ 식단표 제공 - 벵글푸드 김유진 영양사

▷ 메뉴는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

9월 주간 식단표

담 당	과 장	센터장

구분	월	화	수	목	금	토
	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19
오전간식	호박죽	녹두죽	흑임자죽	팥죽	호박죽	녹두죽
행복한 점심 	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	쌀밥
	감자된장찌개	콩나물국	돼지고기김치찌개	파계란국	소고기무국	두부된장국
	돈육야채볶음	닭볶음탕	가자미구이	카레소스	훈제오리아채볶음	오징어무조림
	가지볶음	마카로니샐러드	실곤약야채무침	군만두	콩나물무침	오이무침
	오복채	참나물무침	무말랭이무침	단무지무침	무생채	다시마액젓무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	초코파이,보리차	떡,보리차	찐빵,보리차	카스타드,보리차	빵,보리차	초코파이,두유
날씬한 저녁 	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	
	두부김치국	동근호박찌개	된장찌개	열무된장국	순두부찌개	
	닭살간장조림	쭈삼볶음	돈채브로콜리볶음	새우살야채볶음	떡갈비야채볶음	
	버섯야채볶음	연근조림	죽순야채볶음	어묵고추장무침	도토리묵무침	
	고추지무침	무말랭이	꼬시래기무침	알마늘지	미역줄기볶음	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	

- ▷ 식단표 제공 - 벵글푸드 김유진 영양사
- ▷ 메뉴는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

9월 주간 식단표

담 당	과 장	센터장

구분	월	화	수	목	금	토
	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26
오전간식	호박죽	녹두죽	흑임자죽	휴무	추석	휴무
행복한 점심 	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥			
	북어채국	부대찌개	건새우무국			
	데리야끼닭살볶음	계란말이	돼지불백			
	파래자반	삼색묵무침	천사채샐러드			
	오이지무침	마늘쫀장아찌	고들빼기			
	배추김치	배추김치	배추김치			
오후간식	빵,보리차	찐만두,보리차	떡,보리차	휴무	추석	휴무
날씬한 저녁 	쌀밥	쌀밥	쌀밥			
	순두부된장국	백짬뽕탕	얼갈이된장국			
	제육고추장볶음	한식잡채	오징어호박볶음			
	감자채볶음	미역초무침	썩갠두부무침			
	멸치볶음	고사리볶음	오복지			
	배추김치	배추김치	배추김치			

- ▷ 식단표 제공 - 벵글푸드 김유진 영양사
- ▷ 메뉴는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

9월 주간 식단표

담 당	과 장	센터장

구분	월	화	수			
	9/28	9/29	9/30			
오전간식	호박죽	녹두죽	흑임자죽			
행복한 점심 	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥			
	미역국	두부김치국	동태찌개			
	돈육야채볶음	새우살그린빈볶음	맛살계란찜			
	콩나물무침	어묵볶음	실곤약야채무침			
	양념깻잎지	오이지무침	고추지무침			
	배추김치	배추김치	배추김치			
오후간식	찜빵,보리차	카스타드,보리차	찜고구마,보리차			
날씬한 저녁 	쌀밥	쌀밥	쌀밥			
	시래기된장국	콩나물국	맛살계란국			
	닭살야채볶음	돼지불백	하이라이스			
	천사채샐러드	표고버섯볶음	도라지무침			
	갯장아찌	콩자반	오징어젓무침			
	배추김치	배추김치	배추김치			

▷ 식단표 제공 - 벵글푸드 김유진 영양사

▷ 메뉴는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.