

2026년 9월 식단표

결재	
담당	센터장

김윤영 영양사

일자/요일			1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
점심			잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 두반장가지볶음 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 김치국⑤⑨ 오징어초무침⑤⑥⑦ 시래기된장지짐⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 고시래기초무침 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 표고버섯볶음⑤⑥ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	잡곡밥 돈육김치찌개 동태전①⑤⑥ 연근유자청샐러드 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
	저녁		쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑩ 미트볼파프리카조림 느타리버섯볶음⑤⑥ 견취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 단호박샐러드①⑤ 마늘중무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 우거지해장국⑤⑥ 채소달걀찜① 김자반볶음⑤ 치커리무침 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 오리물고기⑤⑥ 유부겨자무침⑤⑥ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 두부구이&양념장 명엽채볶음⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨
오전간식			따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차
오후간식			중편/매실차	찐달걀/우유	미니잔치국수	팬케이크/우유	고구마설기/보리차
일자/요일	6(일)	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
점심		쌀밥1/2 바지락칼국수⑥⑩⑩ 비빔만두⑤⑥⑩ 상추겉절이 배추김치⑨ 요구르트②	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 오리훈제구이&소스 부추겉절이 쌈무/갯잎쌈 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스 양배추사과샐러드& 요거트드레싱② 오이피클/배추김치	잡곡밥 시금치맑은국 조기양념조림⑤⑥ 청포묵김가루무침 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 부추들깨국⑤⑥ 단호박해물찜 가지볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩가루배추국⑤⑥ 돈육고구마조림 멸치호두볶음⑤⑥④ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
	저녁	쌀밥 사골곰탕⑥⑩ 순살아귀찜⑤⑥ 토란조림⑤⑥ 천사채샐러드 배추김치⑨	쌀밥 수제비국⑤⑥ 주꾸미채소볶음⑤⑥ 건새우조림⑤⑥⑨ 숙간나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩비지찌개⑤⑨ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 무말랭이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 김치국⑨ 닭살당근조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 무생채 열무김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩⑩ 참치갯잎볶음⑤⑥⑩⑩ 고구마순들깨나물 오목지무침 배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국 간송두부강정⑤⑥⑩⑩ 고사리나물⑤⑥ 치커리무침 배추김치⑨
오전간식		따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차
오후간식		백설기/동글레차	찐고구마/우유	단호박죽	쌀과자/두유	온도토리묵국	약과/우유
일자/요일	13(일)	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
점심		잡곡밥 김치국⑨ 삼겹살구이⑩ 굴뱅이초무침⑤⑥⑩⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 갈비탕&당면⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 양념갯잎지⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 곤드레영양밥&양념장 미소장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 고추지무침 오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 육개장⑥ 애호박전①⑤⑥ 고시래기무침⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩⑩ 연두부찜&양념장 잡채⑤⑥ 무말랭이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 추어탕⑤⑥ 맛살팽이볶음 두반장가지찜⑤⑥⑩⑩ 파프리카된장무침 배추김치⑨
	저녁	쌀밥 토란국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩⑩ 시금치나물⑤⑥ 고들빼기무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 바지락미역국⑤⑥⑩⑩ 낙지새우살볶음 연근조림⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 부추맑은국 닭갈비⑤⑥⑩⑩ 알감자버터구이② 하얀무생채 배추김치⑨	쌀밥 짜장라이스⑤⑥⑩⑩ 안매운짬뽕국 물만두찜 단무지무침③ 배추김치⑨ 요구르트②	쌀밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩⑩ 훈제오리단호박찜 애호박볶음⑤⑥ 양파장아찌⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 김치국⑨ 돈육고구마조림 모듬견과꿀볶음 조미김구이 깍두기⑨
오전간식		따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차
오후간식		카스테라경단/우유	자죽⑨	모닝빵&잼/우유	두부과자/도라지차	꿀떡/두유	부추전/보리차
일자/요일	20(일)	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
점심		잡곡밥1/2 팽이장국⑤⑥ 들기름막국수③⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 양파장아찌⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순대국⑤⑥⑩⑩ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 오이소박이⑤⑥ 배추김치⑨	해물채소볶음밥 우동장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 단무지무침③ 배추김치⑨ 요구르트②	잡곡밥 순한참치김치찌개 돈육청경채사과볶음 브로콜리참깨무침 열무된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	추석	잡곡밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩⑩ 새송이버섯볶음⑤ 무말랭이무침⑤⑥ 배추김치⑨
	저녁	쌀밥 조갯살맑은국⑥⑩ 닭볶음탕⑤⑥⑩⑩ 고구마순나물⑤⑥ 옥수수콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑩⑩ 시래기돈육찜⑤⑥⑩⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 코다리조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 건홍합맑은국⑥⑩ 오징어볶음&소면사리 감자채볶음⑤⑥ 부추무침 배추김치⑨	연휴	쌀밥 연포탕 훈제오리구이&소스 견취나물무침⑤⑥ 배추겉절이 깍두기⑨
오전간식		따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차		따뜻한차/울무차
오후간식		흑임자죽	찰보리빵/우유	꼬치어묵/우유차	과일퓨딩/두유		들깨수제비
일자/요일	27(일)	28(월)	29(화)	30(수)			
점심		주꾸미된장소스비빔밥 미소장국⑤⑥ 채소달걀찜① 상추겉절이 배추김치⑨ 사과주스	김가루주먹밥 양송이스프②⑥ 함박스테이크&소스 마카로니샐러드 오이지무침 배추김치⑨	잡곡밥 채소계살탕 조기고사리찜⑤⑥ 파리고추감자조림 부추겉절이 배추김치⑨			
	저녁	쌀밥 사골파국⑥⑩ 갈치구이⑤ 우엉채조림⑤⑥ 얼갈이된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩⑩ 돈육간장불고기 토란대볶음⑤⑥ 오목지무침 배추김치⑨	쌀밥 콩나물김치국⑤⑥⑨ 닭다리살소금구이 느타리버섯볶음⑤⑥ 궁채장아찌⑤⑥ 깍두기⑨			
오전간식		따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차			
오후간식		들깨죽	찐단호박/우유	김치전/보리차			

-식자재 변동으로 인해 식단표가 변동될 수 있습니다-