

식단표

2025년 09월

새날을 여는집

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
1		2		3		4		5		6	
점심(693Kcal)	간식	점심(682Kcal)	간식	점심(676Kcal)	간식	점심(678Kcal)	간식	점심(693Kcal)	간식	점심(691Kcal)	간식
잡곡밥 김국 잡채 견과류멸치볶음 콩나물무추무침 맛김치	유자차 롤케익 우유	잡곡밥 우묵가시리냉국 오리훈제단호박조림 감자볶음 미역아채초고추장무침 맛김치	울무차 포도	잡곡밥 한식된장국 간장불고기 고구마순나물 부추무침 맛김치	요구르트 옥수수	잡곡밥 청국장 고등어김치조림 느타리버섯볶음 숙주나물 맛김치	미숫가루 무화과 샤인머스켓	잡곡밥 전복죽 무생채 고구마줄기볶음 도토리묵김치무침 깍두기	요구르트 복숭아	잡곡밥 오이냉국 소불고기 양배추찜/쌈장 옥수수캔샐러드 맛김치	두유 과일썪피젤
8		9		10		11		12		13	
점심(687Kcal)	간식	점심(668Kcal)	간식	점심(683Kcal)	간식	점심(699Kcal)	간식	점심(643Kcal)	간식	점심(639Kcal)	간식
잡곡밥 고추장찌개 닭갈비 우엉채조림 계절아채무침 맛김치	울무차 요플레	잡곡밥 김국 코다리강정 브로콜리땅콩조림 계절아채무침 맛김치	미숫가루 수박	잡곡밥 오이냉국 코다리강정 브로콜리땅콩조림 계절아채무침 맛김치	유자차 쌀과자 보이차	작은밥 파송송계란국 짜장면 양파버섯나물볶음 단무지무침 맛김치	뉴케어 컵케익	잡곡밥 된장국 오리로소 청경채굴소스볶음 상추/쌈장 맛김치	울무차 포도	잡곡밥 맑은콩나물국 제육볶음 오이나물볶음 계절아채무침 맛김치	미숫가루
15		16		17		18		19		20	
점심(669Kcal)	간식	점심(672Kcal)	간식	점심(648Kcal)	간식	점심(694Kcal)	간식	점심(670Kcal)	간식	점심(699Kcal)	간식
잡곡밥 양송이소프 고구마치즈돈까스 양상추샐러드 가지구이 맛김치	미숫가루 카스타드	잡곡밥 김치콩나물국 안동찜닭 새송이고추장볶음 감자볶음 맛김치	유자차 복숭아	잡곡밥/옥수수죽 사골해장국 간장불고기 상추/쌈장 계절아채무침 맛김치	울무차 포도	잡곡밥 청국장 고등어호박구이 도라지볶음 계절아채무침 맛김치	미숫가루 무화과	잡곡밥 아채두부된장국 콩나물무침 고사리볶음 무생채 맛김치	유자차 떠먹는요구르트	잡곡밥 호박잎된장국 함박스테이크 매콤콩나물볶음 계절아채무침 맛김치	두유 카스타드/요구르트
22		23		24		25		26		27	
점심(688Kcal)	간식	점심(688Kcal)	간식	점심(699Kcal)	간식	점심(644Kcal)	간식	점심(685Kcal)	간식	점심(664Kcal)	간식
잡곡밥 한식된장국 코다리조림 청경채굴소스볶음 고구마순나물 맛김치	유자차 찐고구마/보리차	작은밥 잔치국수 두부스테이크 애호박채볶음 콩나물무침 볶음김치	계절주스 떠먹는요구르트	잡곡밥 청국장 소불고기볶음 양송이그린볶음 계절아채무침 맛김치	요구르트 무화과	잡곡밥 들깨버섯탕 대패삼겹김치볶음 미역줄기볶음 계절아채무침 깍두기	오렌지주스 샤인머스켓	잡곡밥 청국장찌개 동태전 애호박볶음 양념갯잎지 맛김치	울무차 증편	잡곡밥 맑은콩나물국 돈육간장불고기 양배추찜/쌈장 도토리묵아채무침 맛김치	두유 감귤젤리
29		30									
점심(682Kcal)	간식	점심(688Kcal)	간식								
잡곡밥 청국장찌개 한식잡채 견과류볶음 계절아채무침 맛김치	유자차 쥬리퐁/우유	잡곡밥 우령된장찌개 돈물고기 상추/쌈장 부추무침 맛김치	계절주스 촉촉한고구마케익								

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표