

월간 식단표

2026년 09월

기관명:

구분			화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침 식단			백미밥 조갯살맑은국 ⑫ 두부구이 ⑤⑥ 참치김치볶음 ⑤⑨ 토란대나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (608.91kcal)	백미밥 미소된장국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 건새우마늘종볶음 ⑤⑥⑨ 부추양파무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (553.86kcal)	백미밥 닭가슴살미역국 ⑤⑥⑫ 볼어묵조림 ⑤⑥ 맛살브로콜리볶음 ①⑤⑥⑧ 양념깻잎지 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (594.26kcal)	백미밥1/2 사골떡국 ⑫ 치즈달걀말이 ①②⑤ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 오이부추무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (581.69kcal)	백미밥 누룽지탕 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑫ 명엽채볶음 ⑤⑥ 열무된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (594.49kcal)
점심 식단			잡곡밥 실파달걀국 ① 콩치조림 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 단배추나물 깍두기 ⑨ (552.33kcal)	잡곡밥 도토리묵국 ⑤⑥⑨ 순살닭갈비 ⑤⑥⑫ 콩나물무침 ⑤⑥ 아삭이고추된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (642.75kcal)	곤드레나물밥&양념장 ⑤⑥ 배추된장국 ⑤⑥ 동태전 ①⑤⑥ 치커리사과무침 깍두기 ⑨ 복숭아 ⑪ (516.85kcal)	잡곡밥 황태채뭇국 ⑤⑥ 돈사태찜 ⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음 ⑤⑥⑨ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (560.83kcal)	잡곡밥 감자국 ⑤⑥ 해물완자전 ①⑤⑥⑨⑬⑭⑮ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (622.81kcal)
저녁 식단			백미밥 아욱국 ⑤⑥ 돼지고기간장불고기 ⑤⑥⑩ 오징어실채볶음 ⑤⑥⑰ 배추김치 ⑨ 호박고지나물 ⑤⑥ (602.65kcal)	백미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑫ 채소달걀찜 ① 새송이버섯조림 ⑤⑥ 얼갈이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (540.45kcal)	백미밥 우렁살된장국 ⑤⑥⑫ 소고기장조림 ⑤⑥⑫ 두부썩갓무침 ⑤⑥ 무생채 배추김치 ⑨ (535.59kcal)	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 오리불고기 ⑤⑥ 상추겉절이 콩자반 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ (596.26kcal)	백미밥 순살감자탕 ⑤⑥⑩ 두부양념조림 ⑤⑥ 어묵볶음 ⑤⑥ 열무나물 배추김치 ⑨ (641.87kcal)
오전 간식			플레인요거트 ②	바나나	미숫가루우유 ②⑤	토마토 ⑫	플레인요거트 ②
오후 간식			찐감자 동굴레차	카스텔라빵 ①②⑥ 우유(100ml) ②	증편 오미자차	약과 ①②⑤⑥ 두유(100ml) ⑤	백설기 보리차
기능 식이			녹두죽 달걀채소죽 ① 맛살채소죽 ①⑤⑥⑧	흰죽 닭살채소죽 ⑫ 단호박죽	연두부죽 ⑤ 소고기채소죽 ⑫ 들깨버섯죽	흑임자죽 달걀채소죽 ① 두부채소죽 ⑤	단팥죽 유부채소죽 ⑤⑥ 북어채소죽

구분	일(09.06)	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침 식단	백미밥 들깨무채국 메추리알감자조림 ①⑤⑥ 브로콜리숙회&초장 ⑤⑥ 맛살겉잎전 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨ (531.25kcal)	백미밥 순두부백탕 ①⑤ 돈육카레볶음 ⑤⑩ 미역초무침 숙주나물 배추김치 ⑨ (570.87kcal)	백미밥 애호박새우젓국 ⑤⑨ 날치알달걀찜 ① 너비아니조림 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (582.94kcal)	백미밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑬ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 배추겉절이 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ (554.6.kcal)	백미밥 북엇국 ①⑤⑥ 메추리알곤약조림 ①⑤⑥ 맛살팽이버섯볶음 ⑤ 시래기나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ (524.39kcal)	백미밥 달걀찜국 ① 고기완자전 ①⑤ 연두부+양념장 ⑤⑥ 애호박나물 ⑤⑨ 배추김치 ⑨ (590.46kcal)	백미밥 시락국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 미역줄기볶음 ⑤ 도토리묵무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ (600.95kcal)
점심 식단	잡곡밥 모듬어묵국 ⑤⑥ 돼지고기파채불고기 ⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 호박잎찜&쌈장 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑨ (621.81kcal)	잡곡밥 맑은육개장 ⑤⑥⑬ 가자미양념찜 ⑤⑥ 청경채새우살볶음 ⑤⑨ 고구마순나물 ⑤ 배추김치 ⑨ (629.62kcal)	잡곡밥 우거지된장국 ⑤⑥ 돈채피망볶음 ⑤⑩ 마파두부 ⑤⑥⑩⑬ 아삭이고추된장무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ (627.17kcal)	새우살채소볶음밥 ⑤⑨ 버섯된장국 ⑤⑥ 매밀전병 ③⑤⑥⑩ 도라지부추무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 포도 (593.93kcal)	잡곡밥 순두부찌개 ⑤⑥ 돈삼겹수육 ⑤⑥⑩ 상추쌈&쌈장 ⑤⑥ 고구마순나물 ⑤ 배추김치 ⑨ (664.5kcal)	잡곡밥 닭곰탕 ⑬ 코다리양념찜 ⑤⑥ 숙주나물 방풍나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (622.23kcal)	잡곡밥1/2 해물수제비 ⑥⑦⑬ 쇠고기파리고추장조림 ⑤⑥⑬ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 토마토 ⑫ (511.64kcal)
저녁 식단	백미밥 호박고추장찌개 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 표고버섯조림 ⑤⑥ 탕평채 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨ (676.97kcal)	백미밥 들기름미역국 ⑤⑥ 닭가슴살굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑱ 감자채볶음 ⑤ 참나물겉절이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (537.38kcal)	백미밥 유부김치국 ⑤⑥⑨ 대구살간장조림 ⑤⑥ 고구마범벅 ② 토란대나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ (623.36kcal)	백미밥 버섯전골 ⑤⑥⑬ 간장닭조림 ⑤⑥⑬ 무나물 청경채무침 배추김치 ⑨ (674.61kcal)	백미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 감자채당근볶음 ⑤⑥ 서대구이 ⑤⑥ 참나물무침 배추김치 ⑨ (560.52kcal)	백미밥 호박된장찌개 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑬ 해초무침 부추양파무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (587.76kcal)	백미밥 설렁탕 ⑬ 조기구이 ⑤⑥ 깍잎된장무침 ⑤⑥ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (610.74kcal)
오전 간식	복숭아 ⑪	미숫가루우유 ②⑤	사과	플레인요거트 ②	미숫가루우유 ②⑤	배	플레인요거트 ②
오후 간식	슈크림빵 ①②⑥ 우유(100ml) ②	찐옥수수 결명자차	꿀호떡 ①②⑤⑥ 우유(100ml) ②	물만두 ⑤⑥⑩⑬⑱ 녹차	바람떡 수정과	머핀 ①②⑤⑥ 검은콩두유(100ml) ⑤	크래커 율무차
기능 식이	흰죽 소고기채소죽 ⑬ 완두콩죽 ⑤	옥수수죽 닭살채소죽 ⑬ 새우살채소죽 ⑨	녹두죽 시금치달걀죽 ① 흑임자죽	흰죽 달걀채소죽 ① 소고기채소죽 ⑬	단호박죽 연두부채소죽 ⑤ 흰살생선채소죽	잣죽 ⑱ 닭살채소죽 ⑬ 유부채소죽 ⑤⑥	단팥죽 소고기버섯죽 ⑬ 두부채소죽 ⑤

구분	일(09.13)	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침 식단	백미밥 누룽지탕 두부양념조림 ⑤⑥ 파리고추찜 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (627.99kcal)	백미밥 장어국 ⑤⑥ 채소달걀말이 ①⑤ 파래무무침 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (609.99kcal)	백미밥 콩나물국 ⑤ 돈육메추리알장 조림 ①⑤⑥⑩ 쥐어채볶음 ⑤⑥ 아욱된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (582.44kcal)	백미밥 미역냉국 ⑤⑥ 볼어묵조림 ⑤⑥ 썩갓두부무침 ⑤ 숙주나물 배추김치 ⑨ (546.22kcal)	백미밥 꽃게무된장국 ⑤⑥⑧ 쇠고기양파볶음 ⑤⑩ 건새우마늘종볶 음 ⑤⑥⑨ 배추김치 ⑨ 양배추유자청샐 러드 (608.31kcal)	백미밥 다시마무채국 병어양념찜 ⑤⑥ 명엽채조림 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (588.91kcal)	백미밥 바지락맑은국 ⑩ 닭다리살양념구 이 ⑤⑥⑬ 새송이버섯조림 ⑤⑥ 깻잎순나물 배추김치 ⑨ (494.25kcal)
점심 식단	잡곡밥 탕국 ⑤⑥⑩ 캔콩치김치찜 ⑤⑥⑨ 브로콜리참깨무 침 열무나물 깍두기 ⑨ (529.55kcal)	잡곡밥 홍합미국 ⑩ 훈제오리구이 양배추찜&쌈장 ⑤⑥ 맛살파프리카냉 채 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨ (526.97kcal)	잡곡밥 배추된장국 ⑤⑥ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 오이무침 ⑤⑥ 새송이버섯피망 볶음 ⑤ 배추김치 ⑨ (512.3kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 ⑤⑥ 돈육갈비찜 ⑤⑥ 상추양파무침 호박고지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (618.18kcal)	잡곡밥 토란국 ⑩ 주꾸미볶음 ⑤⑥ 도라지나물 ⑤ 애호박전 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨ (658.41kcal)	뿌리채소영양밥& 양념장 ⑤⑥ 순살아귀매운탕 ⑤⑥ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 참나물무침 배추김치 ⑨ 배 (529.79kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 채소달걀찜 ① 시래기지짐 ⑤⑥ 열무나물 깍두기 ⑨ (472.99kcal)
저녁 식단	백미밥 참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 돈육숙주볶음 ⑤⑩⑬ 어묵조림 ⑤⑥ 생김구이 깍두기 ⑨ (542.7kcal)	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑭ 임연수조림 ⑤⑥ 표고버섯볶음 ⑤⑥ 참나물무침 배추김치 ⑨ (544.5kcal)	백미밥 황태해장국 ⑤ 안동찜닭 ⑤⑥⑬ 얼갈이나물 ⑤⑥ 가지전 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨ (708.36kcal)	백미밥 청국장찌개 ⑤⑥ 고추장감자조림 ⑤⑥ 연어구이 ⑤ 고구마순나물 ⑤ 배추김치 ⑨ (554.59kcal)	백미밥 달걀탕 ① 갈치카레구이 ⑤⑥ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 건파래자반 배추김치 ⑨ (515.27kcal)	백미밥 소고기묵국 ⑭ 연두부+양념장 ⑤⑥ 잡채 ⑤⑥⑩ 치커리겉절이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (638.85kcal)	백미밥 호박익힌장국 오리불고기 ⑤⑥ 부추양파무침 ⑤⑥ 연근샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨ (683.73kcal)
오전 간식	키위	미숫가루우유 ②⑤	플레인요거트 ②	방울토마토 ⑫	미숫가루우유 ②⑤	플레인요거트 ②	샤인머스켓
오후 간식	핫케이크 ①②⑤⑥ 우유(100ml) ②	연양갱 보리차	찐단호박 녹차	카스타드 두유(100ml) ⑤	약밥 ⑤⑥ 결명자차	증편 매실차	파배기 ①②⑤⑥ 우유(100ml) ②
기능 식이	흰죽 참치채소죽 복어달걀죽 ①	녹두죽 달걀채소죽 ① 영양닭죽 ⑬	두부죽 ⑤ 새우살브로콜리 죽 ⑨ 소고기채소죽 ⑭	흰죽 달걀채소죽 ① 연두부채소죽 ⑤	단호박죽 맛살채소죽 ①⑤⑥⑧ 흑임자죽	달걀죽 ① 소고기미역죽 ⑤⑥⑭ 닭살채소죽 ⑬	단팥죽 복어콩나물죽 ⑤ 흰살생선채소죽

구분	일(09.20)	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
아침 식단	백미밥 애 호박새우젓국 ⑤⑨ 소고기메추리알 조림 ①⑤⑥⑬ 오징어실채볶음 ⑤⑥⑰ 양배추나물 배추김치 ⑨ (558.17kcal)	백미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩ 온두부찜 ⑤ 참치김치볶음 ⑤⑨ 애 호박나물 ⑤⑨ 깍두기 ⑨ (679.16kcal)	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 달걀말이 ①⑤ 북어포무침 ⑤⑥ 숙주나물 깍두기 ⑨ (542.51kcal)	백미밥 버섯맑은국 ⑤⑥ 돈육장조림 ⑤⑥⑩ 파프리카어묵볶음 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (558.17kcal)	백미밥 소고기탕국 ⑤⑬ 적어구이 ⑤⑥ 비름나물 감자채볶음 ⑤ 배추김치 ⑨ (599.05kcal)	백미밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑱ 소불고기 ⑤⑥⑬ 상추쌈&쌈장 ⑤⑥ 궁채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ (641kcal)	백미밥 달걀실파국 ① 너비아니구이 ⑤⑬ 새우살브로콜리 볶음 ⑤⑨ 표고버섯조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (638.64kcal)
점심 식단	잡곡밥 근대국 ⑤⑥ 돼지고기파채불 고기 ⑤⑥⑩ 모듬쌈&저염쌈장 ⑤⑥ 무생채 배추김치 ⑨ (560.39kcal)	잡곡밥 육개장 ⑤⑥⑱ 콩치무조림 ⑤⑥ 도라지볶음 ⑤ 근대된장나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (566.38kcal)	잡곡밥 미역국 ⑤⑥ [소]쇠고기참살 구이 ⑤⑥ 감자조림 ⑤⑥ 오이생채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (609.92kcal)	잡곡밥 두부탕국 ⑤⑬ 가자미양념찜 ⑤⑥ 팽이버섯볶음 ⑤ 호박잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (587.19kcal)	카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑱ 우동장국 ⑤⑥ 치킨너겟 ⑤ 양배추샐러드&발 사믹드레싱 배추김치 ⑨ 토마토 ⑫ (534.63kcal)	잡곡밥 맑은대구탕 ⑤⑥ 참치김치전 ①⑤⑥⑨ 청포묵김가루무 침 ⑤⑥ 미나리나물 깍두기 ⑨ (565.2kcal)	잡곡밥 호박잎된장국 훈제오리구이 파리고추찜 ⑤⑥ 무생채 배추김치 ⑨ (517.59kcal)
저녁 식단	백미밥 들기름미역국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 브로콜리맛살볶음 ①⑤⑥⑧ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (566.07kcal)	백미밥1/2 얼무비빔국수 ⑤⑥ 숙갠된장국 ⑤⑥ 닭가슴살간장조림 ⑤⑥⑮ 궁채들깨볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (511.43kcal)	백미밥 강된장찌개 ⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑩⑬ 새송이버섯볶음 ⑤ 청경채나물 배추김치 ⑨ (605kcal)	백미밥 시락국 ⑤⑥ 쇠고기잡채 ⑤⑥⑬ 갯잎순나물 들깨무나물 배추김치 ⑨ (595.98kcal)	백미밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 해물동그랑땡전 ①⑤⑥⑨⑰ 가지양념찜 ⑤⑥ 부추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (583.09kcal)	백미밥 유부주머니맑은 국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장 ⑤⑥ 쪽파무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ (605.92kcal)	백미밥 순살감자탕 ⑤⑥⑩ 동태전 ①⑤⑥ 맛살오이냉채 ①⑤⑥⑧ 토란대나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (662.84kcal)
오전 간식	미숫가루우유 ②⑤	바나나	플레인요거트 ②	사과	미숫가루우유 ②⑤	포도	플레인요거트 ②
오후 간식	백설기 동굴레차	프렌치토스트 ①②⑤⑥ 우유(100ml) ②	단호박범벅 ①⑤ 녹차	단팥빵 ①②⑥ 검은콩두유(100ml) ⑤	식혜 찐고구마	송편 우유(100ml) ②	한과(유과) ①②⑤⑥ 보리차
기능 식이	흰죽 참치채소죽 옥수수죽	녹두죽 닭살채소죽 ⑮ 유부채소죽 ⑤⑥	잣죽 ⑱ 소고기채소죽 ⑬ 들깨버섯죽	완두콩죽 ⑤ 두부채소죽 ⑤ 새우살채소죽 ⑨	흰죽 달걀채소죽 ① 순두부죽** ⑤⑥	단호박죽 흰살생선채소죽 북어채소죽	흑임자죽 연두부죽 ⑤ 소고기미역죽 ⑤⑥⑬

구분	일(09.27)	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침 식단	백미밥 콩나물국 ⑤ 돈채피망볶음 ⑤⑩ 연두부+양념장 ⑤⑥ 양념깻잎지 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (539.12kcal)	백미밥 썩갠어묵국 ⑤⑥ 닭다리살조림 ⑤⑥⑬ 가지나물 ⑤⑥ 머위나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (559.48kcal)	백미밥 감자양파국 부들어묵볶음 ⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (647.57kcal)	백미밥 황태미역국 ⑤⑥ 소고기곤약조림 ⑤⑥ 도라지배무침 비름나물초무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (524.91kcal)			
점심 식단	잡곡밥 시금치맑은국 ⑤⑥⑨ 임연수조림 ⑤⑥ 스크램블에그 ①⑤ 애호박볶음 ⑤⑨ 배추김치 ⑨ (583.3kcal)	잡곡밥 아욱된장국 ⑤⑥ 낙지채소볶음 ⑤⑥ 두부부침 ⑤⑥ 참나물무침 배추김치 ⑨ (550.22kcal)	잡곡밥 건새우뚝국 ⑨ 오리불고기 ⑤⑥ 모듬버섯볶음 ⑤⑥ 참나물무침 배추김치 ⑨ (579.14kcal)	잡곡밥 추어탕 ⑤⑥ 채소달걀찜 ① 어항가지볶음 ⑤⑥⑩⑬ 고춧잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ (588.33kcal)			
저녁 식단	백미밥 양송이스프 ①②⑤⑥⑬⑭ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드*오 리엔탈드레싱 ⑤⑥ 미역줄기볶음 ⑤ 배추김치 ⑨ (629.02kcal)	백미밥 유부김치국 ⑤⑥⑨ 옥수수달걀찜 ① 실곤약채소무침 ⑤⑥ 고구마순나물 ⑤ 깍두기 ⑨ (556.29kcal)	백미밥 꽃게탕 ⑤⑥⑧ 돈육양파볶음 ⑤⑩⑬ 마늘종실치볶음 ⑤⑥ 치커리유자무침 배추김치 ⑨ (528kcal)	백미밥 순두부찌개 ①⑤⑨ 순대볶음 ⑤⑥⑩⑬ 알감자조림 ⑤⑥ 깻잎나물 배추김치 ⑨ (682.96kcal)			
오전 간식	키위	미숫가루우유 ②⑤	플레인요거트 ②	바나나			
오후 간식	핫케이크 ①②⑤⑥ 우유(100ml) ②	찐옥수수 결명자차	팔시루떡 녹차	슈크림빵 ①②⑥ 우유(100ml) ②			
기능 식이	영양닭죽 ⑬ 시금치달걀죽 ① 흑임자죽	흰죽 단호박죽 들깨버섯죽	단팥죽 닭살브로콜리죽 ⑬ 콩나물달걀죽 ①⑤	달걀죽 ① 유부채소죽 ⑤⑥ 녹두죽			

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