26.09월 식단표

	월	화	수	목	금	토
		9월 1일	9월 2일	9월 3일	9월 4일	9월 5일
오전간식		흑임자죽	팥죽	달걀야채죽	호박죽	녹두죽
점심		잡곡밥 아욱된장국 제육볶음 새송이버섯나물 상추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 떡갈비야채볶음 알감자조림 실곤약오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 돈민찌두부조림 깻순볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 수제비국 코다리무조림 청포묵김가루무침 열무된장무침 배추김치	잡곡밥 건새우콩나물국 짜장소스 후르츠탕수육 무짠지무침 배추김치
오후간식		찐감자/요구르트	토마토	삶은달걀/요플레	황도샐러드	바나나
저녁		잡곡밥 북어채미역국 꽁치김치조림 달걀스크램블 오이초무침 배추김치	잡곡밥 두부달걀국 오리훈제야채볶음 우엉채조림 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 너비아니데리조림 표고버섯볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 팽이유부국 닭볶음탕 김자반볶음 아삭고추된장무침 배추김치	잡곡밥 두부김칫국 오징어야채볶음 연근조림 시금치나물 배추김치
	9월 7일	9월 8일	9월 9일	9월 10일	9월 11일	9월 12일
오전간식	누룽지	흑임자죽	팥죽	달걀야채죽	호박죽	녹두죽
점심	잡곡밥 백짬뽕국 동그랑땡야채조림 미역줄기볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥/비빔고추장 얼갈이된장국 돈민찌볶음/김가루 시금치/느타리나물 콩나물무침/무생채 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 돈육메추리알조림 브로콜리두부무침 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 닭볶음탕 도토리묵/양념장 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 고등어무조림 애호박볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 팽이유부국 야채달걀찜 시래기된장지짐 청경채겉절이 배추김치
오후간식	토마토	삶은달걀/요구르트	바나나	찐감자/요플레	황도샐러드	사과
저녁	잡곡밥 열무된장국 야채닭갈비 감자조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 물만둣국 삼치구이 도라지나물 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 떡갈비야채조림 마늘쫑볶음 꼬시래기초무침 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 돈민찌두부조림 크랜베리멸치볶음 알배추나물 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 돈채야채볶음 볼어묵볶음 새송이버섯나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 미트볼데리조림 건새우무조림 궁채장아찌 배추김치
	9월 14일	9월 15일	9월 16일	9월 17일	9월 18일	9월 19일
오전간식	누룽지	흑임자죽	팥죽	달걀야채죽	호박죽	녹두죽
점심	잡곡밥 오징어뭇국 돈육감자조림 김자반볶음 토란대나물 배추김치	잡곡밥 콩나물김칫국 생선까스/타르소스 순두부/양념장 무생채 배추김치	잡곡밥 두부달걀국 오리불고기 마늘쫑조림 꼬시래기초무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 꽁치무조림 감자채볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 간장불고기 사각어묵볶음 쌈다시마/초장 배추김치	잡곡밥 열무된장국 마파두부 야채고로케/케찹 쫄깃단무지무침 배추김치
오후간식	토마토	찐감자/요구르트	사과	삶은달걀/요플레	황도샐러드	바나나
저녁	잡곡밥 얼갈이된장국 함박스테이크조림 청포묵김가루무침 황도샐러드 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 오징어야채볶음 고사리나물 알배추된장무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 분홍소세지전 김자반볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 떡국 돈채가지볶음 깻잎순나물 아삭고추된장무침 배추김치	잡곡밥 청국장 해물동그랑땡볶음 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 닭살야채볶음 표고버섯나물 고춧잎무침 배추김치
	9월 21일	9월 22일	9월 23일	9월 24일		9월 26일
오전간식	누룽지	흑임자죽	팥죽	달걀야채죽		녹두죽
점심	잡곡밥 시래기된장국 미트볼야채볶음 건새우무조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 파채불고기 콩나물잡채 시금치나물 배추김치	잡곡밥 종합어묵국 야채달걀찜 크랜베리멸치볶음 애호박나물 배추김치	잡곡밥 토란들깨국 돈갈비찜 오미산적 고사리나물 배추김치		잡곡밥 얼갈이된장국 돈채버섯볶음 알감자조림 가지나물 배추김치
오후간식	토마토	자체간식	황도샐러드	찐감자/요플레		바나나
저녁	잡곡밥 수제비국 돈민찌두부조림 우엉채조림 쫄깃단무지무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 오징어야채볶음 감자채볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 콩나물무채국 코다리무조림 비엔나야채볶음 브로콜리초무침 배추김치	잡곡밥 두부김칫국 너비아니데리조림 도토리묵/양념장 청경채된장나물 배추김치		잡곡밥 바지락된장국 떡갈비야채볶음 새송이버섯나물 무짠지무침 배추김치
	9월 28일	9월 29일	9월 30일			
오전간식	누룽지	흑임자죽	팥죽			
점심	잡곡밥 부대찌개 삼치구이 김자반볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 배추우거지국 함박스테이크조림 미역줄기볶음 양상추황도샐러드 배추김치	잡곡밥 북어채미역국 제육볶음 잡채어묵볶음 상추쌈/쌈장 배추김치			
오후간식	토마토	찐감자/요구르트	사과			
저녁	잡곡밥 시금치된장국 간장불고기 건새우무조림 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 두부달걀국 닭볶음탕 청포묵김가루무침 무생채 배추김치	잡곡밥 팽이유부국 꽁치김치조림 브로콜리두부무침 시금치나물 배추김치			