9월 식단표

All-Meal 푸드

담당영양사 : 조경애

요일	월	화	수	목	금	토
날짜		1	2	3	4	5
중식		잡곡 시락국 버섯불고기 오이미역초무침 계란장 김치	잡곡 감자국 코다리조림 가지볶음 양대콩조림 김치	잡곡 김치어묵탕 간장불고기 감자조림 꼬시래기무침 김치	잡곡 된장찌개 갈비찜 오이무침 양념깻잎지 김치	잡곡 콩나물국 비빔밥 계란후라이 김치
석식		잡곡 야채계란국 해물콩나물찜 어묵볶음 두부양파볶음 김치	잡곡 배추된장국 데리야끼닭볶음 애호박볶음 버섯야채볶음 김치	잡곡 바지락미역국 생선가스 콘샐러드 유부조림 김치	잡곡 얼큰소고기국 돈육김치볶음 계란찜 마늘쫑새우볶음 김치	카스텔라 우유
날짜	7	8	9	10	11	12
중식	잡곡 황태미역국 고추장불고기 연근조림 조미김 김치	잡곡 시락국 고등어구이 감자채볶음 유부조림 김치	잡곡 추어탕 간장불고기 두부조림 버섯야채볶음 김치	잡곡 오징어무국 닭볶음탕 애호박볶음 어묵볶음 김치	잡곡 배추된장국 수육 오이무침 계란장 김치	잡곡 유부된장국 카레 브로콜리+초고추장 두부볶음 김치
석식	잡곡 오징어무국 돈가스 어묵볶음 양대콩조림 김치	잡곡 모듬어묵탕 소불고기 브로콜리야채볶음 메추리알조림 김치	잡곡 콩나물국 오징어숙회무침 소시지감자조림 배추된장무침 김치	잡곡 감자국 해물콩나물찜 우엉조림 미역오이초무침 김치	잡곡 순살감자탕 돈육마늘쫑볶음 양념깻잎지 콩나물무침 김치	튀김우동
날짜	14	15	16	17	18	19
중식	잡곡 소고기미역국 생선가스 두부조림 표고버섯애호박볶음 김치	잡곡 모듬어묵탕 해물콩나물찜 버섯간장조림 계란찜 김치	잡곡 콩나물북어국 고추장불고기 소시지감자조림 취나물볶음 김치	잡곡 순살감자탕 미트볼조림 오이미역초무침 가지볶음 김치	잡곡 얼큰소고기국 가자미구이 오이무침 깨순볶음 김치	잡곡 콩나물국 비빔밥 계란후라이 김치
석식	잡곡 오징어무국 돈육간장조림 조미김 어묵조림 김치	잡곡 된장찌개 돈육숙주볶음 감자채볶음 마늘쫑새우볶음 김치	잡곡 김치콩나물국 오리훈제야채볶음 단호박조림 쌈무 김치	잡곡 황태미역국 갈비찜 양대콩조림 계란장 김치	잡곡 시락국 돈채피망볶음 두부양파볶음 숙주나물 김치	계절과일 과자
날짜	21	22	23	24	25	26
중식	잡곡 시락국 돈육김치볶음 두부구이 우엉조림 김치	잡곡 된장찌개 마늘쫑돈육볶음 검은콩조림 양배추쌈 김치	잡곡 바지락미역국 간장찜닭 어묵볶음 버섯야채볶음 김치	잡곡 김치콩나물국 적어구이 애호박볶음 취나물볶음 김치	추석휴무	<특 식>
석식	잡곡 김치어묵탕 돈가스 연근조림 양념깻잎지 김치	잡곡 감자국 해물콩나물찜 계란찜 오이무침 김치	잡곡 배추된장국 고추장불고기 가지볶음 소시지감자조림 김치	떡 요구르트		계절과일
날짜	28	29	30	위 식단은 식자재 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다. 쌀, 잡곡(국내산), 김치(중국산) 돼지고기(국내산), (미국산) 소고기(미국산) 닭고기(브라질산) 고등어(노르웨이산) 적어(포르투갈) 가자미(국내산)미꾸라지(국내산)		
중식	잡곡 소고기미역국 소불고기 양념깻잎지 오이무침 김치	잡곡 김치어묵탕 오리훈제야채볶음 쌈무 두부볶음 김치	잡곡 호박감자된장국 돈육간장조림 계란찜 감자조림 김치			
석식	잡곡 유부된장국 고등어구이 조미김 마늘쫑새우볶음 김치	잡곡 콩나물국 고추장불고기 상추쌈 우엉조림 김치	잡곡 사락국 코다리조림 두부양파볶음 숙주나물 김치			