

09월 식 단 표							영양사 : 신영자
	월	화	수	목	금	토	
		1	2	3	4	5	
간식		스프,과일	누룽지,과일	스프,과일	누룽지,과일	과일,율무차	
중식		찰밥 미역국 돈육불고기 콩나물잡채 무나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 순두부찌개 닭가슴살유자청무침 감자채볶음 미역줄기볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 맑은콩나물국 고등어김치찜 청포묵무침 매콤가지나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 오징어국 탕수육&파인소스 두부조림 숙주나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 멸치육수 도토리(목사발) 두부구이 볶음김치,오이채,감가루 포기김치	
간식		카스타드,두유	보리빵,우유	붕어빵,생강차	쌀과자,대추차	크리스피롤,피크닉	
석식		잡곡밥/백미밥 근대된장국 동그랑땡볶음 연근조림 배추나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 양파감자국 코다리무조림 소세지야채볶음 열무지짐 나박김치	잡곡밥/백미밥 오징어무국 스팸달걀찜 무조림 단배추나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 시래기된장국 너비아니구이 햄감자볶음 무나물 포기김치		
간식	7	8	9	10	11	12	
간식	스프,과일	누룽지,과일	스프,과일	누룽지,과일	스프,과일	과일,단호박차	
중식	잡곡밥/백미밥 근대된장국 백순대야채볶음 꼬시래기무생채 호박나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 맑은육개장 떡갈비구이 새송이볶음 미역초무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 북어무국 간장찜닭 햄야채볶음 브로콜리양배추 참깨무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 시래기된장국 계란말이 감자샐러드 실곤약야채무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 맑은배추국 맛살쌔빤말이 양대콩조림 고구마줄기나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 조개살탕국 삼색비빔밥 달걀후라이 약고추장 포기김치	
간식	기정떡,보리차	쌀과자,피크닉	카스타드,보리차	크리스피롤,두유	보리빵,대추차	삶은계란,우유	
석식	잡곡밥/백미밥 바지락미역국 삼치무조림 햄감자볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 목박된장국 목은지닭찜 어묵야채볶음 배추나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 김치콩나물국 야채달걀찜 강남콩조림 꼬시래기무생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 무채들깨국 동그랑땡버무리 매콤어묵볶음 호박나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 오징어김치국 계란장조림 순대야채들깨찜 숙주나물 포기김치		
간식	14	15	16	17	18	19	
간식	누룽지,과일	스프,과일	누룽지,과일	스프,과일	누룽지,과일	과일,율무차	
중식	잡곡밥/백미밥 새우젓매생이국 칸풍기(5개)양념소스 감자조림 숙주나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 미소된장국 마파두부 우영채조림 양배추당근라페 포기김치	잡곡밥/백미밥 오징어무국 닭갈비 메알곤약조림 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 감자호박된장국 돈육불고기 양배추쌈&쌈장 마늘종멸치볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 경상도소고기국 소보로두부조림 어묵잡채 무생채 포기김치	잡곡밥/백미밥 들깨미역국 야채스크램블에그 고구마맛탕 죽순볶음 포기김치	
간식	카스타드,피크닉	보리빵,생강차	요플레,과일	붕어빵,보리차	쌀과자,우유	삶은계란,두유	
석식	잡곡밥/백미밥 맑은콩나물국 치킨너겟 미역줄기볶음 마늘종무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 팽이버섯계란국 돈육장조림 버섯볶음 배추나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 감자양파국 동그랑땡데리야끼 고구마샐러드 브로콜리참깨무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 콩나물김치국 간고등어구이 청포묵김가루무침 단배추나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 유부팽이된장국 떡갈비구이 마카로니샐러드 가지볶음 김치		
간식	21	22	23	24	25	26	
간식	스프,과일	누룽지,과일	스프,과일	누룽지,과일			과일,단호박차
중식	잡곡밥/백미밥 참치추어탕 닭살야채볶음 연근조림 무나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 오징어무국 강된장 양배추쌈&쌈장 가지나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 물김치 장수비빔밥(무,콩,당) 김가루 맛고추장 포기김치	잡곡밥/백미밥 탕국 송편 오미산적 삼색나물 포기김치			잡곡밥/백미밥 계란파국 팔보채 무생채 숙주나물 포기김치
간식	송편,보리차	카스타드,생강차	고구마,우유	쌀과자,두유			기정떡,대추차
석식	잡곡밥/백미밥 감자양파국 공치무조림 버섯볶음 열무지짐 포기김치	잡곡밥/백미밥 무채들깨국 참치김치볶음 두부구이&양념장 호박나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 시락국 멸치무조림 감자채볶음 단배추나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 오뎅국 메란곤약장조림 우영채볶음 브로컬리들깨무침 포기김치			
간식	28	29	30				
간식	누룽지,과일	스프,과일	누룽지,과일				
중식	잡곡밥/백미밥 콩나물국 만두탕수 감자고추조림 미역오이초무침 포기김치	잡곡밥/백미밥 계란파국 영양전 짜사이무침 애호박볶음 포기김치	잡곡밥/백미밥 시래기된장국 생선까스&타르소스 우영채조림 콩나물잡채 포기김치				
간식	카스타드,우유	고구마,두유	쌀과자,피크닉				
석식	잡곡밥/백미밥 시락국 오삼불고기 숙주나물 가지나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 콩가루배추국 유부맛살냉채 멸치무조림 호박나물 포기김치	잡곡밥/백미밥 참치김치찌개 두부조림 숙갓나물 무나물 포기김치				

※ 상기 식단은 식자재 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

※ 쌀[국내산], 김치[배추:중국,고춧가루:중국],돼지고기[국내산], 소고기[호주], 닭고기[국내산], 닭정육[브라질], 고등어[국내산], 동태[러시아], 갈치[남아공], 오징어[칠레], 꽃게[중국], 두부[대두-외국산,콩비지-외국산], 주꾸미[베트남], 훈제오리(중국)