2025년 09월 식단표

일자/요일		01(월)	02(화)	03(수)	04(목)	05(금)	06(토)
아침		귀리보리땅콩죽	귀리보리땅콩죽	귀리보리땅콩죽	귀리보리땅콩죽	귀리보리땅콩죽	귀리보리땅콩죽
		물김치	물김치	물김치	물김치	물김치	물김치
		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	곤드레밥	잡곡밥	잡곡밥
		어묵국	들깨버섯탕	된장찌개	양념장	부대찌개	어묵국
		등갈비찜	고등어구이	소불고기	순두부국	돈육장조림	생선까스&타르타르소스
점심		연근조림	숙주나물	양배추찜&쌈장	오징어볶음	애호박볶음	미역줄기볶음
		시금치나물	마늘쫑지	가지나물	청포묵무침	고추지무침	쪽파무침
		배추김치	배추김치	배추김치	과일샐러드	깍두기	배추김치
					배추김치		
저녁		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		콩나물국	아욱국	물만둣국	김칫국	된장찌개	들깨버섯탕
		닭살오븐구이	채소계란찜	동태조림	닭찜	채소계란말이	오리고기야채볶음
		브로콜리무침	감자햄볶음	죽순채볶음	우엉채조림	멸치볶음	무른병아리콩조림
		무생채	도토리묵무침	단호박찜	부추겉절이	마늘쫑지	콩나물무침
		배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치
오후간식		모닝빵	카스타드	삶은달걀	통밀쿠키	카스테라	크래커
		딸기잼		매실차	보리차	보리차	둥글레차
일자/요일	07(일)	08(월)	09(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
아침		귀리보리땅콩죽	귀리보리땅콩죽	귀리보리땅콩죽	귀리보리땅콩죽	귀리보리땅콩죽	귀리보리땅콩죽
		물김치	물김치	물김치	물김치	물김치	물김치
		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	추가밥
		소고기미역국	설렁탕&소면	근대국	사골순대국	닭개장	칼국수
		가자미조림	두부조림	닭볶음탕	돈사태찜	조기구이	만두찜&양념장
점심		단호박찜	채소계란말이	건취나물볶음	실곤약채소무침	감자조림	맛살채소볶음
		깻잎볶음	무말랭이	상추무침	청경채볶음	치커리겉절이	양상추샐러드
		배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치	참깨
							배추김치
저녁		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		청경채맑은국	시래기국	시금치된장국	고추장찌개	배추된장국	돈육카레소스
		육전&양념장	닭살오븐구이	오징어볶음	두부탕수&소스	목살채소구이	오징어뭇국
		브로콜리숙회&초장	새송이볶음	꼬들빼기무침	명엽채조림	시금치나물	치킨너겟&머스타드
		연근조림	참나물무침	숙주나물	부추무침	무말랭이무침	깻잎찜
		배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	물김치	배추김치
오후간식		블루베리쉐이크	크래커	소보로빵	증편	단팥빵	삶은달걀
			둥글레차	녹차	둥글레차	보리차	보리차
일자/요일	14(일)	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
아침		귀리보리땅콩죽	귀리보리땅콩죽	귀리보리땅콩죽	귀리보리땅콩죽	귀리보리땅콩죽	귀리보리땅콩죽
		물김치	물김치	물김치	물김치	물김치	물김치
		잡곡밥	추가밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		얼갈이된장국	잔치국수	김치찌개	시래기된장국	수제비국	미역국
점심		오리불고기	동그랑땡전	갈치구이	떡갈비	동태조림	돈육채소볶음
		채소잡채	도토리묵무침	만두찜&양념장	새송이버섯볶음	죽순채볶음	깻잎나물
		참나물겉절이	단무지	아삭이오이고추무침	양배추피클	오이지무침	도토리묵무침
		배추김치	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치
저녁		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		들깨뭇국	된장찌개	황태국	물만둣국	부대찌개	호박새우젓국
		꽁치김치찜	돈육수육	오리훈제구이	오징어숙회&초고추장	연두부찜&양념장	고등어구이
		가지나물	상추쌈&쌈장	머스타드	가지찜	사각어묵볶음	실곤약채소무침
		고춧잎무침	부추무침	미역줄기볶음	시금치나물	고구마순나물	연근조림
		깍두기	배추김치	청경채겉절이	깍두기	배추김치	배추김치
				배추김치			
오후간식		무지개떡	증편	롤빵	카스타드	삶은달걀	과일화채
		둥글레차	식혜	보리차		미숫가루	
일자/요일	21(일)	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
아침		귀리보리땅콩죽	귀리보리땅콩죽	귀리보리땅콩죽	귀리보리땅콩죽	귀리보리땅콩죽	귀리보리땅콩죽

아침 점심		물김치 잡곡밥 무채국 돈육갈비찜 양송이볶음 미역초무침 배추김치	물김치 잡곡밥 카레라이스 북엇국 치킨너겟&머스타드 깻잎나물 배추김치	물김치 잡곡밥 돈등뼈감자탕 멸치아몬드볶음 꽃맛살샐러드 꼬들빼기무침 배추김치	물김치 참치새싹비빔밥 조랭이떡국 계란후라이 마늘장아찌 배추김치	물김치 잡곡밥 사골파국 제육볶음 메추리알장조림 깅구이 배추김치	물김치 잡곡밥 된장찌개 동태전&양념장 죽순채볶음 참나물무침 배추김치
저녁		잡곡밥 떡만둣국 계란장조림 맛살채소볶음 건취나물볶음 배추김치	잡곡밥 어묵국 해물동그랑땡조림 호박나물 쪽파무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 닭가슴살장조림 탕평채 치커리무침 배추김치	잡곡밥 미역국 오징어볶음 감자조림 묵이버섯냉채 배추김치	잡곡밥 어묵국 닭찜 우엉채볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 미역국 돈육수육 도토리묵무침 무말랭이무침 배추김치
오후간식		단호박찜	삶은달걀 둥글레차	김치전	무지개떡	유과 식혜	카스테라 보리차
일자/요일	28(일)	29(월)	30(화)				
아침 점심		귀리보리땅콩죽 물김치 잡곡밥 칼국수 메밀전병 돈민찌두부조림 무생채 배추김치	귀리보리땅콩죽 물김치 잡곡밥 짜장소스 짬뽕탕 탕수육&소스 부추무침 배추김치				
저녁		잡곡밥 물만둣국 채소계란찜 잔멸치볶음 무른병아리콩조림 배추김치	잡곡밥 갈비탕 삼치구이 양배추찜&쌈장 참나물무침 깍두기				
오후간식		모닝빵 딸기잼	카스타드				