

♥ 9월식단표 및 간식표 ♥

(작성자 : 이슬기 영양사)

	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5
중식		달걀찜국 단호박해물찜 가지볶음 건취나물무침	미소장국 치킨너겟*머스타드 과일샐러드 참나물무침	우거지해장국 해물완자전 도토리묵무침 애호박나물	근대된장국 돼지고기볶음 고구마범벅 시금치나물	청국장찌개 고등어구이 탕평채 아욱나물무침
간식		통밀빵/우유	편감자/등글레차	키위	카스텔라/검은콩두유	단호박설기/보리차
석식		달걀찜국 단호박해물찜 애호박볶음 건취나물무침	유부된장국 치킨너겟*머스타드 과일샐러드 참나물무침	우거지해장국 새우전 도토리묵무침 애호박나물	아욱된장국 돼지고기볶음 고구마범벅 시금치나물	청국장찌개 삼치구이 탕평채 아욱나물무침
	7	8	9	10	11	12
중식	육개장 삼치엇장조림 메밀전병 양배추볶음	아욱된장국 소고기채소볶음 어묵조림 고구마순나물	달걀찜국 탕수육*소스 단무지채무침 건취나물무침	호박잎된장국 돼지고기수육 상추쌈*쌈장 아삭이고추무침	근대된장국 닭볶음탕 궁채나물 참나물무침	수제미국 고등어시래기조림 어항가지볶음 아욱나물무침
간식	단팥빵/녹차	사과	미니호떡/우유	토마토	머핀/검은콩두유	물만두/녹차
석식	육개장 삼치엇장조림 메밀전병 감자채볶음	근대된장국 소고기채소볶음 어묵조림 고구마순나물	달걀찜국 탕수육*소스 단무지채무침 호박나물무침	두부된장국 돼지고기수육 상추쌈*쌈장 아삭이고추무침	유부된장국 닭볶음탕 궁채나물 참나물무침	수제미국 고등어시래기조림 어항가지볶음 시금치나물
	14	15	16	17	18	19
중식	참치김치찌개 돈육굴소스볶음 도토리묵무침 감자채볶음	소고기미역국 한식잡채 고사리나물 과일샐러드	미역국 돼지고기볶음 옥수수전 시금치나물	순두부찌개 삼치카레구이 청포묵무침 건취나물겉무침	근대된장국 돈육채소볶음 콩나물무침 상추겉절이	달걀찜국 소불고기 연근개소스무침 청경채나물
간식	연양갱/보리차	케이크.꿀떡.바나나	바나나	증편/액상요구르트	편고구마/보리차	호상요구르트
석식	김치찌개 돈육굴소스볶음 도토리묵무침 감자채볶음	소고기미역국 한식잡채 건취나물무침 과일샐러드	미역국 돼지고기볶음 옥수수전 참나물무침	순두부찌개 삼치카레구이 청포묵무침 호박나물무침	근대된장국 돈육채소볶음 숙주무침 상추겉절이	달걀찜국 소불고기 우영무침 청경채나물
	21	22	23	24	25	26
중식	부대찌개 코다리찜 우영채조림 고구마순나물	버섯맑은국 해물찜 콘샐러드 양념겉절이	유부맑은국 돈까스*소스 양상추샐러드 오이무침	콩나물국 안동찜닭 사각어묵볶음 참나물무침	두부탕국 소갈비찜 한식잡채 애호박볶음	잔치국수 훈제오리*머스타드 연근땅콩조림 치커리겉절이
간식	프렌치토스트/우유	단호박찜/녹차	백설기/보리차	키위	송편/식혜	편고구마/보리차
석식	김치찌개 코다리찜 우영채조림 고구마순나물	버섯된장국 해물찜 콘샐러드 양념겉절이	유부된장국 돈까스*소스 양상추샐러드 오이무침	북어콩나물국 안동찜닭 사각어묵볶음 참나물무침	맑은뚝국 소갈비찜 한식잡채 애호박볶음	잔치국수 훈제오리*머스타드 우영조림 치커리겉절이
	28	29	30			
중식	얼무된장국 소고기당면볶음 상추겉절이 숙주나물	고추장찌개 오리주물럭 참나물무침 무생채	돈육김치찌개 채소달걀찜 버섯파프리카볶음 고춧잎나물			
간식	편육수수/결명자차	배	카스텔라/우유			
석식	유부된장국 소고기당면볶음 상추겉절이 숙주나물	고추장찌개 훈제오리구이 참나물무침 무생채	돈육김치찌개 채소계란말이 버섯파프리카볶음 고춧잎나물			
원산지		국내산	쌀, 돼지고기, 오리고기, 생선(고등어)			
		외국산	배추김치, 두부, 쇠고기, 오징어, 닭			

※ 잡곡밥과 김치는 매식사 제공됩니다.

※ 식단표는 식자재 수급 사정에 의해 변동 될 수도 있습니다.

* 식단표 출처 : 사회복지급식관리지원센터