

# 2026 년 9 월 식단표



| 요일 | 월                                                      | 화                                                       | 수                                                       | 목                                                    | 금                                                  | 토                                                  |
|----|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 날짜 |                                                        | 1 808 kcal                                              | 2 834 kcal                                              | 3 894 kcal                                           | 4 785 kcal                                         | 5 874 kcal                                         |
| 중식 |                                                        | 잡곡밥<br>무청된장국<br>돈육알마늘조림<br>건새우호박볶음<br>다시마채무침<br>배추김치    | 백미밥<br>사골육개장<br>고등어김치조림<br>사색어묵잡채<br>오이무침<br>배추김치       | 잡곡밥<br>바지락무국<br>로제찜닭<br>메란샐러드<br>얼갈이나물<br>배추김치       | 백미밥<br>꽃게해물탕<br>차돌두부조림<br>애호박채전<br>참나물무침<br>배추김치   | 백미밥<br>유부팽이국<br>순살전갱이구이<br>감자조림<br>도라지진미무침<br>배추김치 |
| 날짜 | 7 754 kcal                                             | 8 811 kcal                                              | 9 808 kcal                                              | 10 838 kcal                                          | 11 833 kcal                                        | 12 784 kcal                                        |
| 중식 | 백미밥<br>동태지리<br>계란곤약장조림<br>멸치마늘종볶음<br>된장깻잎지<br>배추김치     | 잡곡밥<br>보리새우근대국<br>콩나물불고기<br>초평고구마사과샐러드<br>비트무생채<br>배추김치 | 백미밥<br>우육미역국<br>갈치구이<br>가마보꼬조림<br>얼무젓갈나물<br>배추김치        | 잡곡밥<br>시락국<br>오리불고기<br>병아리콩호두조림<br>야채쌈/쌈장<br>배추김치    | 백미밥<br>우동국<br>등심돈까스/소스<br>단호박카레<br>양배추오이생채<br>배추김치 | 백미밥<br>배추국<br>우육채볶음<br>가지튀김<br>해파리냉채<br>배추김치       |
| 날짜 | 14 789 kcal                                            | 15 788 kcal                                             | 16 962 kcal                                             | 17 776 kcal                                          | 18 765 kcal                                        | 19 817 kcal                                        |
| 중식 | 백미밥<br>가리비콩나물국<br>시래기닭갈비<br>미역줄기잡채<br>참나물겉절이<br>배추김치   | 잡곡밥<br>시금치국<br>코다리조림<br>떡갈비볶음<br>도라지생채<br>배추김치          | 백미밥<br>참치김치찌개<br>대패삼겹파채불고기<br>새우동그랑땡전<br>모듬해초무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>들깨미역국<br>두부스테이크<br>명태회부추무침<br>고사리버섯볶음<br>배추김치 | 백미밥<br>곤약탕국<br>오징어두루치기<br>베이컨야채볶음<br>콩나물무침<br>배추김치 | 백미밥<br>웅심이만두국<br>삼치조림<br>버섯들깨볶음<br>얼갈이쌈장무침<br>배추김치 |
| 날짜 | 21 829 kcal                                            | 22 806 kcal                                             | 23 878 kcal                                             | 24 788 kcal                                          | 25                                                 | 26                                                 |
| 중식 | 백미밥<br>감자새우전국<br>가자미구이<br>궁충고기밭이조림<br>정경채토마토무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>복어국<br>돈김치불고기<br>꽃맛샐러드<br>다시마채무침<br>배추김치         | 백미밥<br>얼무된장국<br>닭도리탕<br>모듬멸치볶음<br>가지나물<br>배추김치          | 잡곡밥<br>숙주소고기국<br>적어조림<br>오미산적<br>취나물볶음<br>배추김치       | 추석 휴무                                              | 백미밥<br>미역국<br>돈불고기<br>견과류멸치볶음<br>얼갈이나물<br>배추김치     |
| 날짜 | 28 737 kcal                                            | 29 790 kcal                                             | 30 875 kcal                                             |                                                      |                                                    |                                                    |
| 중식 | 백미밥<br>미역국<br>우삼겹불고기<br>진미마늘쫀볶음<br>궁채지<br>배추김치         | 잡곡밥<br>대구탕<br>닭강정<br>새송이파프리카볶음<br>쌈무생채<br>배추김치          | 백미밥<br>들깨시락국<br>돈장조림<br>해물잡채<br>툇무침<br>배추김치             |                                                      |                                                    |                                                    |

\*식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

소고기(호주산) 돼지고기(후지,사태:국내산/전지,갈비-미국산)

닭정육(브라질산),닭가슴살(국내산),두부(콩-수입산),콩치킨(대만산)

오징어(중국산),가자미(미국산),고등어,삼치(국내산),낙지,주꾸미(베트남),동태,코다리,복어채(러시아산)

갈치(모로코산),조기-국내산

배추김치,맛김치(중국산),꽃게(중국산),아귀,방어(국내산)

햄(돈육,닭-국내산),함박(돈육,닭-국내산),돈까스,탕수육(돈육-국내산)

미꾸라지(중국산),오리-국내산/훈제-중국산, 쌀-국내산

