

2025 년 9 월 식단표



	월	화	수	목	금	토
날짜	1 799kcal	2 819 kcal	3 720 kcal	4 735 kcal	5 828 kcal	6 787 kcal
중식	백미밥 근대국 코다리조림 떡갈비파프리카볶음 깻순양배추무침	잡곡밥 동태탕 돈김치볶음 고구마엿장조림 새송이볶음	백미밥 들깨닭곰탕 적어구이 뿌리채소조림 다시마채콩나물무침	잡곡밥 시락국 술방울오징어계란조림 두부적포침 오이무침	백미밥 샤브국 고등어조림 가지튀김 도라지생채	백미밥 콩가루배추국 제육콩나물볶음 단호박전 파래무침
석식	백미밥 771kcal 시락국 닭불고기 고감콘고로케 파리고추볶음	백미밥 732kcal 다슬기국 해물찜 베이컨그린빈볶음 콩잎지	백미밥 826 kcal 호박계란국 우불고기 감자범벅 파채겉절이	백미밥 720 kcal 가자미미역국 돈육표고볶음 우엉채조림 비름초무침	백미밥 702 kcal 아욱된장국 오물렛 고추잡채 궁채지	백미밥 851kcal 콩나물국 캔고등어조림 완자전 브로콜리초무침
날짜	8 746 kcal	9 802 kcal	10 781 kcal	11 855 kcal	12 802 kcal	13 701 kcal
중식	백미밥 시락국 닭도리탕 진미쪽파무침 마늘종조림	잡곡밥 김치국 돈육찜스테이크 어묵볶음 해초사과무침	백미밥 들기름미역국 임연수조림 쏘알볶음 열무젓갈나물	잡곡밥 바지락된장찌개 대패삼겹불고기 삼색감자채볶음 로메인/쌈장	백미밥 꽃게탕 갈치구이 가마보꼬조림 미역나물	백미밥 시금치국 주꾸미불고기 버섯들깨볶음 참나물무침
석식	백미밥 752 kcal 건새우미역국 가자미조림 스크램브에그 양배추쌈/갈치숙젓	백미밥 894 kcal 단배추국 오리불고기 두부구이 부추겉절이	백미밥 798 kcal 백짬뽕국 돈육장조림 누들떡볶이 근대나물	백미밥 849 kcal 닭개장 삼치조림 옥수수전 고구마줄기볶음	백미밥 793 kcal 순두부알탕 닭불고기 고추맹데리아끼 치커리오리엔탈무침	백미밥 759 kcal 탕국 전유어 명태회무침 고사리나물
날짜	15 804 kcal	16 830 kcal	17 765 kcal	18 751 kcal	19 899 kcal	20 689 kcal
중식	백미밥 육개장 조기구이 버터알감자조림 궁채지	잡곡밥 근대국 오리훈제두반장볶음 미역줄기잡채 오이무침	백미밥 북어계란국 모듬장조림 시래기멸치볶음 도라지생채	잡곡밥 보리새우무국 고등어살카레구이 마파두부 부추겉절이	백미밥 유부김치국 닭갈비 오징어링튀김 얼갈이나물	백미밥 숙주소고기국 적어조림 새우살호박볶음 꼬시래기무침

석식	백미밥 775kcal 미역국 대패돈불고기 명엽채볶음 깻잎무침	백미밥 782kcal 사골웅심이만두국 고등어시래기조림 계란찜 다시마채무침	백미밥 804 kcal 시금치국 닭다리살조림 단호박카레 비트치커리무침	백미밥 741kcal 아귀탕 돈채파리초볶음 크래미숙갓나물 새송이장조림	백미밥 716 kcal 시래기토장국 코다리살강정 병아리콩조림 아삭고추무침	백미밥 747 kcal 참치김치찌개 소고기장조림 구운쥐채볶음 청경채나물
날짜	22 800 kcal	23 760 kcal	24 778 kcal	25 869 kcal	26 872 kcal	27 780 kcal
중식	백미밥 얼큰콩나물국 씨앗닭강정 두부양념조림 열무나물	잡곡밥 시락국 삼치조림 동그랑땡전 미나리양배추무침	백미밥 순두부백탕 우삼겹불고기 탕평채 아삭고추쌈장무침	잡곡밥 감자채국 사태떡조림 북어실채마늘종무침 애호박나물	백미밥 사골해장국 방어조림 잡채 쌈무무침	백미밥 대구지리 돈육깻순불고기 양상추샐러드/키워드레싱 연근콩조림
석식	백미밥 827 kcal 무뼈감자탕 갈치조림 올방개묵김가루무침 브로콜리/초고추장	백미밥 827 kcal 미역국 바싹불고기조림 잔멸치볶음 콩나물무침	백미밥 730kcal 어묵국 오징어볶음 두부들기름구이 양상추무침	백미밥 766 kcal 콩비지찌개 코다리조림 견과류샐러드 비름나물무침	백미밥 854 kcal 버섯들깨탕 닭두루치기 오미산적 모듬야채장아치	백미밥 781kcal 미소시루 함박조림 옥수수볶음 오이깍두기
날짜	29 763 kcal	30 805 kcal				
중식	백미밥 소고기들깨미역국 동태조림 꽃맛살샐러드 비타민생채	잡곡밥 오징어국 찜닭 멸치해씨볶음 콩나물무침				
석식	백미밥 776 kcal 우동국 돈육통마늘볶음 김치전 부추적채무침	백미밥 722kcal 재첩국 조기구이 잡채어묵조림 된장고추지				

*식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

소고기(호주산) 돼지고기(후지,사태:국내산/전지,갈비:미국산) 닭도리육,닭가슴살(국내산) 닭정육(브라질산) 두부,순두부,연두부(콩:수입산),콩치통조림(대만산)

오징어(중국산),가자미(미국산)고등어,삼치 (국내산) 낙지(베트남)주꾸미(베트남)동태,북어채,코다리,동태포살(러시아산)갈치(모로코산),조기-국내산

배추김치(배추:중국산,고추가루:중국산) 꽃게(중국산),아귀,방어-국내산 햄(돈육,닭:국내산)함박(닭,돈육:국산)돈까스,탕수육(돈육:국내산)

