

가가호호 2026 년 9월 식단표 영양사정미경

2026. 9월

* 아래 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 다소 변경될수 있습니다.

구분		1	2	3	4	5(토)
중식		돈해장국	도토리온국	호박국	얼갈이된장국	소고기미역국
		닭볶음	꿔바로우/소스	숯불향돈불고기	안동찜닭	제육볶음
		깻잎순채무침	양배추찜/쌈장	삼색겨자채	다시마튀각	청경채무침
		양파절임지	블루베리샐러드	시래기볶음	매실상추무침	곤약메추리알조림
사이드메뉴		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
석식		북어콩나물국	비지찌개	두부탕국	순두부국	유부팽이장국
		떡갈비	코다리조림	고등어구이	생선까스/소스	고등어구이
		실곤약야채무침	어묵볶음	파래무초무침	감자무우조림	무생채
		고춧잎무침	열무겉절이	그린샐러드	짜사이무침	도토리묵/양념장
오전간식		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
오후간식						
		7	8	9	10	11
중식		오이냉국	장터해장국	곤드레된장국	바지락미역국	시래기된장국
		닭찜	돈불고기	닭볶음	제육볶음	떡갈비
		브로컬리/초장	비트무초절이	도라지무침	비빔야채무침	고추된장무침
		단무지채무침	얼갈이겉절이	비타민양배추무침	토마토오이참깨무침	오징어젓갈
사이드메뉴		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
석식		청국장	사골배추국	북어무우국	비지찌개	도토리온국
		가자미구이	돈까스/소스	멸치견과류볶음	코다리강정	순대볶음
		연근참깨무침	파래볶음	해파리겨자채	키위드레싱샐러드	청경채겉절이
		마늘쫄무침	오이생채	조미김	해초무침	단무지채무침
오전간식		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
오후간식						
		14	15	16	17	18
중식		시금치된장국	김치콩나물국	소고기미역국	유채된장국	참치김치찌개
		제육볶음	안동찜닭	숯불향돌고기	닭볶음	꿔바로우/소스
		파인애플그린샐러드	브로콜리흑임자무침	우영채조림	미나리무생채	미역초무침
		깻잎초무침	무우간새우조림	모듬채소겉절이	고추야채무침	열무무침
사이드메뉴		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
석식		북어계란국	비지찌개	어묵탕	순두부찌개	청국장
		고등어구이	돈까스/소스	두부탕수육	가자미구이	떡갈비
		병아리콩조림	야채스크럼블	콜스로우샐러드	오이생채	비빔야채무침
		무짬지채무침	간장마늘쫄지	얼갈이무침	꼬시래기무침	오복지무침
오전간식		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
오후간식						
		21	22	23	24	25
중식		얼갈이된장국	돈해장국	아욱된장국	대파육개장	추석 연휴
		준천닭갈비	한식잡채	떡갈비	숯불향돈불고기	
		다시마튀각	얼갈이생채	상추무침	어묵무침	
		복숭아야채샐러드	건파래볶음	양배추찜/쌈장	양념깻잎지	
사이드메뉴		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
석식		호박국	시래기된장국	사골배추국	비지찌개	
		순대볶음	생선까스/소스	카레	고등어구이	
		해파리겨자채무침	콩나물무침	고추당근무침	감자조림	
		오이부추무침	양파절임지	비트무초절이	마늘쫄무침	
오전간식		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
오후간식						
		28	29	30		
중식		유채된장국	육개장	근대된장국		
		제육볶음	간장닭볶음	훈제오리볶음		
		열무무침	도라지생채	병아리콩샐러드		
		아몬드야채샐러드	깻잎들깨무침	오이생채		
사이드메뉴		포기김치	포기김치	포기김치		
석식		순두부찌개	수제비국	바지락미역국		
		하이라이스	코다리강정	마파두부		
		토마토브로컬리무침	치커리유자청샐러드	조미김		
		상추겉절이	연근흑임자무침	도토리묵야채무침		
오전간식		포기김치	포기김치	포기김치		
오후간식						