

2026년도 9월 식단계획표

작성일 : 2026. 8. 27.

요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜			1	2	3	4	5
점 심			잡곡밥/배추김치 어묵국 조기구이 마파두부 브로컬리무침	잡곡밥/배추김치 북어국 닭갈비 야채튀김 건미역초무침	잡곡밥/배추김치 얼갈이된장국 돈육불고기 소시지전 무냉채	잡곡밥/배추김치 닭개장 순대볶음 계란찜 숙주나물무침	잡곡밥/배추김치 근대국 돈육김치볶음 표고버섯야채볶음 수제양배추지
간식			찐단호박	복숭아	빵/식혜	콩국수	빵/수정과
날짜	6	7	8	9	10	11	12
점 심	잡곡밥/배추김치 들깨얼갈이국 닭볶음 순두부/양념장 오이무침	잡곡밥/배추김치 북어국 제육볶음 연근조림 콩나물냉채	잡곡밥/배추김치 조개살미역국 닭김치조림 도토리묵/양념장 무생채	잡곡밥/배추김치 순대국 코다리조림 맛살볶음 숙주나물무침	잡곡밥/배추김치 건새우시금치국 돈채피망볶음 꽃빵 오이무침	잡곡밥/배추김치 얼갈이된장국 돈가스/소스 새송이버섯조림 콩나물무침	잡곡밥/배추김치 어묵국 돈육짜장볶음 찐만두 미역초무침
간식	영양갱	숙카스타드/두유	토마토	우무미숫가루	빵/식혜	콩국수	빵/수정과
날짜	13	14	15	16	17	18	19
점 심	잡곡밥/배추김치 돈육김치찌개 갈치구이 콩나물찜 양배추된장무침	잡곡밥/배추김치 만두국 닭감자조림 명엽채볶음 숙주나물무침	잡곡밥/배추김치 소고기미역국 생선살튀김 두부조림 콩나물무침	비빔밥 북어국 연근조림 튀김만두 배추김치	잡곡밥/배추김치 육개장 코다리조림 잡채 브로컬리무침	잡곡밥/배추김치 얼갈이된장국 돈육야채볶음 계란찜 오이무침	잡곡밥/배추김치 감자야채국 닭표고볶음 햄버섯조림 홍합부추전
간식	영양갱	김치야채부침개	과일&요플레	우무미숫가루	빵/식혜	샤인머스켓	빵/수정과
날짜	20	21	22	23	24	25	26
점 심	잡곡밥/배추김치 닭곰탕 순대볶음 멸치볶음 수제양배추지	잡곡밥/배추김치 감자탕 코다리조림 떡고기산적구이 청경채겉절이	잡곡밥/배추김치 얼갈이된장국 제육볶음 콩나물찜 양배추쌈/쌈장	잡곡밥/배추김치 북어미역국 카레라이스 메밀전병 오이양파무침	잡곡밥/배추김치 시금치된장국 안동찜닭 두부조림 콩나물무침	추석 (휴관)	잡곡밥/배추김치 설렁탕 조기구이 어묵볶음 오이무침
간식	영양갱	김치야채부침개	멸치국수	우무미숫가루	요리PG(특식)		빵/수정과
날짜	27	28	29	30			
점 심	잡곡밥/배추김치 아욱된장국 소고기불고기 계란장조림 숙주나물무침	잡곡밥/배추김치 무청시래기국 닭감자조림 비엔나소세지볶음 브로컬리무침	잡곡밥/배추김치 만두계란국 돈육김치볶음 온두부 과일샐러드	잡곡밥/배추김치 시금치된장국 자장소스 탕수육/소스 오이양파무침			
간식	영양갱	멸치국수	과일&요플레	고구마피자			