

요일	월	화	수	목	금	토
날짜		1	2	3	4	5
오전 간식		소라야채죽&백김치	깨죽&나박김치	흑임자죽&백김치	새우야채죽&나박김치	버섯야채죽&백김치
점심		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		된장국	콩나물국	미역국	사골감자국	된장국
		오징어돈육볶음	마파두부	비벼먹는장조림	고등어조림	돈불고기
		연근새송이조림	목이버섯냉채	무생채	청포묵무침	마늘쫀볶음
		미역초무침	짜사이무침	부추적채무침	양념깻잎지	청경채겉절이
		치커리무침	왕만두	김치전	부들어묵볶음	훈제오리냉채
		김치, 컵과일	김치, 컵과일	김치, 컵과일	김치, 컵과일	김치, 컵과일
오후 간식		시장 파배기&홍차	경기떡집약식&결명자차	우베 영양갱&돼지감자차	곤약젤리 복숭아	썩모나카&결명자차
저녁		기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
		우거지해장국	우동장국	콩가루배추국	홍합무국	부대찌개
		미트볼조림	닭살곤약조림	버섯돈불고기	후랑크야채볶음	동그랑땡구이
		양배추샐러드	시래기지짐	브로콜리초무침	실곤약야채무침	콩자반
		수제장아찌	툇무침	숙주장아찌	얼갈이시저샐러드	무판지무침
		열무겉절이	오이지무침	맛살파리조림	가지볶음	그린샐러드+드레싱
		김치, 야채스틱	김치, 샐러드	김치, 야채스틱	김치, 샐러드	김치, 샐러드
날짜	7	8	9	10	11	12
오전 간식	소고기야채죽&나박김치	소라야채죽&백김치	새우야채죽&나박김치	깨죽&백김치	소라야채죽&나박김치	버섯야채죽&백김치
점심		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		된장국	우동장국	미역국	고추장찌개	된장국
		제육볶음	야채카레	소불고기	야채계란찜	돈불고기
		곤약조림	단무지무침	양념깻잎지	고구마조림	죽순채야채볶음
		해초무침	치커리무침	콩나물야채무침	얼갈이겉절이	꼬시래기무침
		열무겉절이	유부주머니	어묵잡채	김자반	쌈채소+쌈장
		김치, 컵과일	김치, 컵과일	김치, 컵과일	김치, 컵과일	김치, 컵과일
오후 간식	영양떡&돼지감자차	양고 수제양갱&홍차	경주 십원빵&결명자차	맛밤&돼지감자차	사과당근 푸딩	윤참마흑임자강정&결명자차
저녁		기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
		콩나물국	감자양파국	청국장	북어두부국	홍합무국
		소세지어묵볶음	돈채피망볶음	닭떡볶이	오징어무조림	동그랑땡난자완스
		그린빈볶음	청경채겉절이	마늘쫀볶음	양배추통들깨무침	감자조림
		무생채	오이참깨무침	올방개묵김무침	부추겉절이	오이지무침
		계란장조림	꽃빵	숙주장아찌	땅콩조림	도라지나물
		김치, 샐러드	김치, 야채스틱	김치, 샐러드	김치, 야채스틱	김치, 샐러드
날짜	14	15	16	17	18	19
오전 간식	닭야채죽&나박김치	깨죽&동치미	소라야채죽&나박김치	흑임자죽&동치미	새우야채죽&나박김치	버섯야채죽&백김치
점심		잡곡밥	잡곡밥	보리밥	잡곡밥	잡곡밥
		사골국	순두부새우젓국	미역국	된장국	콩나물국
		시래기돈불고기	김치닭볶음탕	계란후라이+약고추장	너비아니조림	강된장
		멸치견과류볶음	가지야채볶음	열무겉절이	브로콜리초무침	얼갈이겉절이
		수제장아찌	동부묵무침	콩나물무침	오이무침	무생채
		마늘쫀무침	파채무침	고사리나물	애호박전	구운김+양념장
		김치, 컵과일	김치, 컵과일	김치, 컵과일	김치, 컵과일	김치, 컵과일

오후 간식	구정 공주떡집&돼지감자	시장 닭강정&홍차	올바른 백설기&음료	리얼 구마스틱&돼지감자차	세네카 애플칩&홍차	우리쌀전병&결명자차
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥
	된장국	미소국	어묵국	버섯팽이국	고추장찌개	된장국
	부대볶음	오징어당면볶음	우민찌감자조림	제육볶음	동태조림	햄감자짜글이
	우영조림	병아리콩조림	배추나물	곤약조림	어묵볶음	파리조림
	코울슬로	무짬지무침	삼색겨자채	툇무침	적채쪽파무침	콘샐러드
	도라지무침	천사채샐러드	두부강정	쌈채소+쌈장	고구마맛탕	꼬시래기무침
	김치, 샐러드	김치, 야채스틱	김치, 샐러드	김치, 야채스틱	김치, 샐러드	김치, 샐러드
날짜	21	22	23	24	25	26
오전 간식	소고기야채죽&나박김치	소라야채죽&백김치	깨죽&나박김치	흑임자죽&백김치	 추석 연휴 휴관 안내 9/25(금)~26(토) 시니어학교 휴관 가족과 함께 풍요로운 한가위 보내시길 바랍니다	
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	된장국	다시마채무국	계란국	토란국		
	제육볶음	두부조림	짜장소스	조기구이		
	유부곤약조림	어묵볶음	단무지무침	한식잡채		
	도시락김	얼갈이겉절이	양장피냉채	콩나물무침		
	열무겉절이	오징어젓무무침	군만두	알감자조림		
	김치, 컵과일	김치, 컵과일	김치, 컵과일	김치, 컵과일		
오후 간식	기능 병아리콩&돼지감자	시장 꺾배기&홍차	제주 굴유과&결명자차	송편&돼지감자차		
저녁	기장밥	기장밥	기장밥	기장밥		
	오징어짬뽕국	하얀파개장	된장국	미역국		
	소고기버섯소스	쌈장닭갈비	돈불고기	닭강정		
	브로콜리초무침	오이무침	모듬버섯볶음	마늘쫀건새우볶음		
	오복지무침	도토리묵무침	실곤약야채무침	락교무침		
	파채무침	죽순채야채볶음	연두부+양념장	단호박범벅		
	김치, 샐러드	김치, 야채스틱	김치, 샐러드	김치, 야채스틱		
날짜	28	29	30			
오전 간식	소고기야채죽&나박김치	소라야채죽&동치미	깨죽&나박김치			
점심	잡곡밥	보리밥	잡곡밥			
	미역국	우동장국	된장국			
	돈불고기	돈까스조림	고등어조림			
	숙주나물	수제피클	미역줄기볶음			
	양념깻잎지	근대나물	오이무침			
	우영채조림	로제파스타	연두부+양념장			
	김치, 컵과일	김치, 컵과일	김치, 컵과일			
오후 간식	NEW 피자설기&돼지감자차	시장 만두&홍차	떡케익&결명자차			
저녁	기장밥	기장밥	기장밥			
	콩나물국	우거지해장국	황태무국			
	두부두루치기	참치야채볶음	돈육감자찜			
	부추겉절이	브로콜리흑임자무침	알새우호박볶음			
	버섯야채볶음	툇무침	얼갈이겉절이			
	계란찜	취나물볶음	파채무침			
	김치, 샐러드	김치, 야채스틱	김치, 샐러드			

▷원산지표기: 돈육:미국산, 닭가슴살:국내산, 닭다리살:브라질산, 닭안심:국내산, 우육:호주산, 훈제오리:국내산, 모듬햄(돈육):국내산, 미트볼(돈육,계육):국내산, 너비아니(계육,돈육):국내산, 비안나(계육,돈육):국내산, 해물완자:연육(인도네시아), 돈육강정:국내산, 콩치(캔):원양산, 오징어(칠레산), 동태:러시아산, 가자미:미국산, 쌀(백미/찰쌀/흑미/누룽지)-국내산, 김치(배추, 고추가루)-중국산, 두부(대두)-외국산
 *위 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.
 *당뇨 저염식관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다.