

튼튼한주간보호 9월 식단표

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		9월 1일	9월 2일	9월 3일	9월 4일	9월 5일
점심식사		잡곡밥 실파달걀국 단호박해물찜 가지튀김 양배추나물 배추김치	잡곡밥 무쌈국 가자미양념찜 브로콜리숙회/초장 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 우거지해장국 해물완자전 도토리묵무침 애호박나물 배추김치	잡곡밥 숙갓어묵국 돈육쪽찜 잔멸치볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 육개장 동태전/양념장 알감자조림 오이나물 깍두기
저녁식사		백미밥 아욱된장국 오향장육 오이무침 고구마순나물 배추김치	백미밥 소고기문국 오징어볶음 미나새송이버섯조림 호박임나물 배추김치	백미밥 물만둣국 치들박이숙주볶음 토나물두부무침 무생채 배추김치	백미밥 사골곰탕 순살아귀찜 천사채샐러드 비름나물 배추김치	백미밥 감자양파국 오리불고기 연근조림 상추겉절이 배추김치
오전간식 오후간식		두부채소죽 카스테라&우유	참치채소죽 찐감자&동글레차	녹두죽 증편&보리차	견과류죽 통밀쿠키&두유	소고기채소죽 백설기&매실차
	9월 7일	9월 8일	9월 9일	9월 10일	9월 11일	9월 12일
점심식사	잡곡밥 모듬어묵국 돈육비빔국수조림 감자채볶음 치커리사과무침 배추김치	잡곡밥 유부맑은국 고추잡채/꽃빵 양배추샐러드 토란대나물 배추김치	짜장밥 달걀찜국 탕수육/소스 짜사이채무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 순두부찌개 치즈달걀말이 브로콜리숙회초장 청경채나물 배추김치	잡곡밥 오이냉국 훈제오리구이 궁채나물볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥1/2 수제비국 고등어무조림 어항가지볶음 취나물무침 배추김치
저녁식사	백미밥 애호박새우전국 삼치엿장조림 녹두빈대떡 얼무나물 배추김치	백미밥 육개장 쫄면 연근조림 고사리나물 배추김치	백미밥 버섯들깨국 달걀비 청포묵무침 비름나물 배추김치	백미밥 김치콩나물국 적어구이 단호박범벅 숙갓나물 배추김치	백미밥 재첩국 오삼불고기 우영조림 부추양파무침 배추김치	백미밥 소고기문국 비엔나소시지구이 느타리버섯볶음 도라지무침 배추김치
오전간식 오후간식	잔멸치채소죽 단발빵&두유	순두부채소죽 통밀쿠키&오미자차	흰살생선채소죽 양갈&보리차	맛살채소죽 쌀과자&보리차	달걀채소죽 머핀&우유	흑임자죽 물만두&녹차
	9월 14일	9월 15일	9월 16일	9월 17일	9월 18일	9월 19일
점심식사	잡곡밥 참치김치찌개 달걀굴소스구이 마늘종고추장무침 호박임나물 배추김치	잡곡밥 오징어문국 가자미구이 가지볶음 건파래자반 배추김치	잡곡밥 통합살미역국 돈육쪽찜 옥수수전 무생채 배추김치	잡곡밥 순두부국 삼치카레구이 탕평채 도라지볶음 배추김치	잡곡밥 건새우문국 순대볶음 어묵조림 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 애호박된장국 훈제오리구이 머스타드 머위대들깨볶음 부추양파무침 배추김치
저녁식사	백미밥 닭곰탕 임연수구이 꽃맛샐러드 시금치나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 미트볼조림 취어채무침 청경채나물 배추김치	백미밥 팽이버섯맑은국 치들박이숙주볶음 숙갓두부무침 고구마순나물 배추김치	백미밥 달걀찜국 너비아니구이 양배추쌈*양념장 참나물무침 배추김치	백미밥 유부장국 오징어볶음 고구마맛탕 미나리나물 배추김치	백미밥 단배추맑은국 동그랑땡전 새송이버섯볶음 양념고추치 배추김치
오전간식 오후간식	깨죽 햇케이크&우유	갓죽 단호박&녹차	검은콩죽 카스테라&우유	단호박죽 증편&수정과	브로콜리죽 약과&보리차	시금치죽 단발빵&우유
	9월 21일	9월 22일	9월 23일	9월 24일	9월 25일	9월 26일
점심식사	잡곡밥 복쌈국 두부양념조림 브로콜리/소스무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 코다리양념찜 우영조림 비름나물 배추김치	잡곡밥 양송이소프 돈까스/소스 양상추샐러드 /오리엔탈D 오이무침 배추김치	잡곡밥 얼큰동태탕 돈먹적구이 미역줄기볶음 부추양파무침 배추김치	추석	잡곡밥 두부탕국 돼지갈비찜 콩나물잡채 애호박나물 배추김치
저녁식사	백미밥 근대된장국 돈채피망볶음 도라지무침 호박임나물 배추김치	백미밥 모듬버섯전골 너비아니구이 실곤약초무침 숙주나물 배추김치	백미밥 어묵국 고등어데리야끼구이 도토리묵무침 고사리나물 배추김치	백미밥 시락국 안동찜닭 백목이채소볶음 쪽파무생채 배추김치		백미밥 바지락살맑은국 소고기청경채구이 건새우마늘종볶음 토란대나물 배추김치
오전간식 오후간식	옥수수죽 프렌치토스트&우유	소고기채소죽 무지개떡&녹차	순두부채소죽 통밀쿠키&보리차	현미콩죽 찐고구마&녹차		흰살생선채소죽 현미&동글레차
	9월 28일	9월 29일	9월 30일	*쌀(국내산), 잡곡(국내산), 찹쌀(국내산), 녹두(국내산) *김치(배추:국내산, 고추가루:국내산) *두부류(콩:국산,수입산) *소고기(국-국내산, 불고기-호주산), 돼지고기(국내산) *닭(국내산),훈제오리(국내산) *동태(러시아), 고등어(국내산, 노르웨이), 갈치(모로코) *식사시간 : 아침간식(9시40분), 점심식사(12시), 오후간식(14시), 저녁식사(13시40분) *오전간식은 죽으로 대체 됩니다. *식단은 식재료 수급 사정상 변경 될 수 있습니다.		
점심식사	잡곡밥 백짬뽕국 소고기당면볶음 근대나물 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 우거지국 오리주물럭 참나물무침 비트무초절임 배추김치	잡곡밥 감자양파국 돈육고사리구이 새송이버섯볶음 고춧잎나물 배추김치			
저녁식사	백미밥 어묵숙갓국 닭살피망볶음 우영조림 얼무나물 배추김치	백미밥 바지락미역국 적어구이 가지나물 치커리사과무침 배추김치	백미밥 추어탕 오징어볶음 오이파프리카무침 호박임나물 배추김치			
오전간식 오후간식	김가루죽 찐감자&보리차	흑임자죽 쌀과자&녹차	잔멸치채소죽 소금빵&우유			