

주간식단표(9월-1주)

영양사 : 전희진



일자/요일			9월 01일 (화)	9월 02일 (수)	9월 03일 (목)	9월 04일 (금)	9월 05일 (토)
아침			쌀밥/흰죽 건새우아욱국 메추리알곤약조림 오징어젓무침 김구이 배추김치	쌀밥/당근죽 콩나물국 함박파인애플조림 얼갈이나물 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 홍합살미역국 비엔나새송이버섯볶음 새콤무생채 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 배추된장국 계란장조림 마늘쫄면새우볶음 김구이 배추김치	쌀밥/닭죽 김치두부국 닭살카레볶음 숙주나물 김구이 배추김치
칼로리(Kcal)			475	532	508	510	621
점심			쌀밥/호박죽 어묵숙갓국 삼치조림 파리고추멸치볶음 미역초무침 배추김치	쌀밥/버섯죽 오징어찌개 안동찜닭 우무묵무침 오이부추생채 배추김치	쌀밥/흑임자죽 들깨무채국 코다리찜 도라지오이생채 계절나물 배추김치	쌀밥/호박죽 북어채콩나물국 돈육간장불고기 도토리묵무침 계절나물 배추김치	쌀밥/콩죽 얼갈이국 갈치무조림 궁채들깨무침 콩자반 배추김치
칼로리(Kcal)			583	678	620	505	538
저녁			쌀밥/완두콩죽 맑은닭개장 치킨까스 호박새우젓볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/콩죽 우거지국 조기구이 숙주나물 청경채생채 배추김치	쌀밥/ 크림스프 달걀부추국 삼선짜장 탕수육+소스 옥수수샐러드 배추김치	쌀밥/들깨죽 들깨버섯국 캔콩치김치조림 연근조림 꼬시래기무침 배추김치	쌀밥/야채죽 쇠고기무국 해파리냉채 알감자조림 근대된장나물 배추김치
칼로리(Kcal)			680	456	659	613	511
오전간식			요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후간식			오렌지주스 빅파이	요구르트 마가렛뜨	두유 크리스피롤	요구르트 달광약과	포도주스 에이스
원산지	쌀(국내산), 배추김치:(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈육고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈동백(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리 (러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 북어채(러시아산) 생선까스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)						

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.

주간식단표(9월-2주)

영양사 : 전희진



일자/요일	9월 06일 (일)	9월 07일 (월)	9월 08일 (화)	9월 09일 (수)	9월 10일 (목)	9월 11일 (금)	9월 12일 (토)
아침	쌀밥/흰죽 맑은콩나물국 햄버섯피망볶음 새콤무생채 김구이 배추김치	쌀밥/소고기죽 건새우무국 고등어캔조림 부추생채 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 사골우거지국 메추리알곤약조림 청경채나물 김구이 배추김치	쌀밥/당근죽 어묵국 닭살간장조림 호박새우젓볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 바지락배추국 연두부+양념장 파리고추멸치조림 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 계란장조림 얼갈이나물 김구이 배추김치	쌀밥/닭죽 근대국 해물완자조림 가지볶음 김구이 배추김치
칼로리(Kcal)	493	534	570	559	634	550	527
점심	쌀밥/완두콩죽 해물순두부국 보구치조림 호박나물 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/콩죽 열무된장국 닭볶음탕 목이버섯무침 어묵볶음 배추김치	쌀밥/야채죽 참치김치찌개 민대구조림 미역줄기볶음 숙갓생채 배추김치	쌀밥/버섯죽 아욱된장국 돈까스*소스 새송이피망볶음 옥수수샐러드 배추김치	쌀밥/흑임자죽 닭개장 오징어볶음 고사리볶음 청포묵채무침 배추김치	쌀밥/호박죽 우렁이살된장국 고추장불고기 양배추+쌈장 오이양파생채 배추김치	쌀밥/크림스프 김치콩나물국 훈제오리야채볶음 부추무생채 알감자조림 배추김치
칼로리(Kcal)	563	617	583	720	678	692	673
저녁	쌀밥/들깨죽 근대된장국 돈육두루치기 미역초무침 콩자반 배추김치	쌀밥/참깨죽 바지락살미역국 떡산적파인애플조림 콩나물무침 얼갈이나물 배추김치	쌀밥/완두콩죽 복어채무국 돈장조림 감자채볶음 숙주나물무침 배추김치	쌀밥/들깨죽 소고기무국 삼치데리야끼조림 도라지오이생채 볼어묵조림 배추김치	쌀밥/콩죽 유부미소국 소고기하이라이스 단호박범벅 브로컬리+초고추장 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 순두부백탕 조기구이 마늘쫄새우볶음 실곤약초고추장무침 배추김치	쌀밥/야채죽 홍합살무국 코다리조림 도토리묵무침 계절나물 배추김치
칼로리(Kcal)	617	613	581	574	618	615	582
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후간식	망고주스 빅파이	요구르트 카스타드	사과주스 땅콩샌드	요구르트 마가렛뜨	두유 밤만쥬	요구르트 버터링	배주스 참쌀선과
원산지	쌀(국내산), 배추김치(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈육고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈동백(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 복어채(러시아산) 생선까스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)						

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.

주간식단표(9월-3주)

영양사 : 전희진



일자/요일	9월 13일 (일)	9월 14일 (월)	9월 15일 (화)	9월 16일 (수)	9월 17일 (목)	9월 18일 (금)	9월 19일 (토)
아침	쌀밥/흰죽 북어채국 메추리알곤약조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/쇠고기죽 아욱된장국 연두부*양념장 불어묵조림 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 바지락무국 쇠고기버섯볶음 무말랭이무침 김구이 배추김치	쌀밥/당근죽 사골우거지국 참치무조림 어묵볶음 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 홍합살미역국 묵은지닭살볶음 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 호박두부새우젓국 오징어무조림 오이볶음 김구이 배추김치	쌀밥/닭죽 김치콩나물국 비엔나푸실리볶음 계절나물 김구이 배추김치
칼로리(Kcal)	610	486	698	520	512	584	631
점심	쌀밥/완두콩죽 버섯감자된장찌개 캔콩치김치조림 고사리볶음 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/콩죽 김치국 우삼겹숙주볶음 양배추+쌈장 오이고추된장무침 배추김치	쌀밥/야채죽 오징어찌개 닭살카레볶음 도토리묵야채무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥/버섯죽 어묵썩갓국 돈육볶음 콘치즈고로케 청경채생채 배추김치	쌀밥/흑임자죽 근대된장국 조기구이 마늘쫄면새우볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/호박죽 양송이크림스프 치킨까스+소스 만다린그린샐러드 단무지부추무침 배추김치	쌀밥/참깨죽 배추된장국 칼치무조림 미역줄기볶음 무생채 배추김치
칼로리(Kcal)	621	629	703	711	687	735	572
저녁	쌀밥/들깨죽 콩나물국 칠리닭봉조림 도라지오이생채 오복채무침 배추김치	쌀밥/참깨죽 북어미역국 생선까스+소스 무나물볶음 치커리무침 배추김치	쌀밥/완두콩죽 미소된장국 돈육김치볶음 두부찜*양념간장 얼갈이나물 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 부대찌개 꼬리돔조림 무꼬시래기초무침 고사리볶음 배추김치	쌀밥/야채죽 맑은육개장 베이컨볶음 묵이버섯무침 계절나물 배추김치	쌀밥/들깨죽 시래기국 파리고추계란조림 어묵야채볶음 콩자반 배추김치	쌀밥/야채죽 들깨무채국 돈육장조림 양배추겉절이 청포묵숙주무침 배추김치
칼로리(Kcal)	608	556	610	623	583	485	625
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후간식	복숭아주스 사과쿠키	요구르트 후레쉬베리	오렌지주스 빅파이	요구르트 마가렛뜨	두유 크리스피롤	요구르트 달광약과	포도주스 에이스
원산지	쌀(국내산), 배추김치(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈육고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈동백(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 북어채(러시아산) 생선까스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)						

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.

주간식단표(9월-4주)

영양사 : 전희진



일자/요일	9월 20일 (일)	9월 21일 (월)	9월 22일 (화)	9월 23일 (수)	9월 24일 (목)	9월 25일 (금)	9월 26일 (토)
아침	쌀밥/흰죽 우거지된장국 메추리알곤약장조림 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/쇠고기죽 맑은콩나물국 쇠고기버섯볶음 부추생채 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 시래기된장국 닭살야채볶음 브로콜리숙회 김구이 배추김치	쌀밥/당근죽 쇠고기무국 두부조림 얼갈이나물 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부찌개 잡채어묵조림 오징어저무침 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 북어채국 계란장조림 시래기된장지짐 김구이 바추김치	쌀밥/닭죽 얼갈이배추국 삼색모듬전 무나물볶음 김구이 배추김치
칼로리(Kcal)	541	632	512	420	553	491	586
점심	쌀밥/완두콩죽 북어채국 돈육김치볶음 느타리버섯볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/콩죽 유부미소장국 단호박카레 해물카스 오이양파무침 배추김치	쌀밥/야채죽 바지락살미역국 오징어야채볶음 볼어묵조림 미역줄기볶음 배추김치	쌀밥/버섯죽 아욱국 함박스테이크+소스 사과양배추샐러드 무말랭이고들빼기무침 배추김치	쌀밥/흑임자죽 해물무찌개 조기구이 천사채마요샐러드 계절나물 배추김치	쌀밥/호박죽 배추국 소불고기 고사리들깨볶음 청경채생채 배추김치	쌀밥/참깨죽 어묵국 돈육두루치기 상추무침 계절나물 배추김치
칼로리(Kcal)	627	712	620	518	580	674	539
저녁	쌀밥/들깨죽 닭곰탕 너비아니조림 호박나물 계절나물 배추김치	쌀밥/참깨죽 홍합살무국 보구치구이 컬리플라워빈스볶음 해초무침 배추김치	쌀밥/완두콩죽 감자국 파리고추돈육장조림 마늘쫄볶음 궁채무침 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 김치찌개 생선조림 도토리묵무침 숙주나물무침 배추김치	쌀밥/야채죽 근대된장국 닭볶음탕 우영조림 미역초무침 배추김치	쌀밥/들깨죽 김치콩나물국 코다리조림 양배추무침 깻잎지 배추김치	쌀밥/야채죽 들깨미역국 떡갈비새송이조림 건새우볶음 계절나물 배추김치
칼로리(Kcal)	701	610	682	603	524	580	691
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후간식	망고주스 빅파이	요구르트 카스타드	사과주스 땅콩샌드	요구르트 마가렛뜨	두유 밤만쥬	요구르트 버터링	배주스 참쌀선과
원산지	쌀(국내산), 배추김치(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈불고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈동뽕(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 북어채(러시아산) 생선카스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)						

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.

주간식단표(9월-5주)

영양사 : 전희진



일자/요일	9월 27일 (일)	9월 28일 (월)	9월 29일 (화)	9월 30일 (수)			
아침	쌀밥/흰죽 두부새우젓국 닭가슴살야채볶음 깻잎지 김구이 배추김치	쌀밥/쇠고기죽 소고기무국 연두부+양념장 오징어젓무침 김구이 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 메추리알곤약조림 고사리볶음 김구이 배추김치	쌀밥/당근죽 콩나물국 함박파인애플조림 얼갈이나물 김구이 배추김치			
칼로리(Kcal)	480	538	475	532			
점심	쌀밥/완두콩죽 유 부 국 삼선짜장 돈채피망볶음 단무지부추무침 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 건새우아욱국 생선까스+소스 파리고추조림 계절나물 배추김치	쌀밥/호박죽 어묵국 제육볶음 양배추쌈*쌈장 계절나물 배추김치	쌀밥/버섯죽 바지락무국 조기구이 우무묵무침 계절나물 배추김치			
칼로리(Kcal)	634	613	585	678			
저녁	쌀밥/들깨죽 시래기된장국 훈제오리아채볶음 알감자조림 계절나물 배추김치	쌀밥/참깨죽 북어국 안동찜닭 불어묵조림 계절나물 배추김치	쌀밥/완두콩죽 맑은닭개장 마파두부 호박나물 계절나물 배추김치	쌀밥/콩죽 우거지국 스크램블에그 치커리무침 숙주나물 배추김치			
칼로리(Kcal)	582	583	670	651			
오전간식	요플레	요플레	요플레	요플레			
오후간식	복숭아주스 사과쿠키	요구르트 후레쉬베리	오렌지주스 빅파이	요구르트 마가렛뜨			
원산지	쌀(국내산), 배추김치(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈불고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈동백(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 북어채(러시아산) 생선까스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)						

*식단은 시장 구매 사정상 변경될 수 있습니다.