

골드스폰 2025년 [9월] 식단표				밥이 백성의 하늘이다 -세종-				
영양사 : 강은옥 [면허번호 975~]								
일자/요일		01(월)	02(화)	03(수)	04(목)	05(금)	06(토)	
아침		잡곡밥 들깨미역국 토독장조림 팽이버섯야채볶음 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 부추계란국 고기두부조림 도라지볶음 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 시골된장국 아채스크램블 고사리들깨나물 양념깻잎 배추김치	잡곡밥 아욱탕 미트볼야채볶음 연근조림 오복채볶음 배추김치	잡곡밥 계란탕 메추리알조림 그린빈스들깨볶음 단호박범벅 배추김치	잡곡밥 무채들깨국 유니짜장 아묵야채볶음 느타리볶음 배추김치	
		잡곡밥 사골우거지국 훈제오리야채볶음 감자채볶음 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 돈육데리야끼볶음 새송이굴소스볶음 옥수수콘샐러드 배추김치	잡곡밥 한식미역국 닭볶음탕 묵은지들기름볶음 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 생선까스 뽕유부조림 무생채 배추김치	잡곡밥 참콩밥 뽕유부조림 아묵야채볶음 느타리볶음 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 돈불고기 감자채볶음 도토리묵무침 배추김치	
오전간식		꿀호떡	바터볼&빵	밤만주	카스타드	찐계란	양송이스트	
오후간식		두유	요플레	요구르트	두유	유산균유료	주스	
일자/요일		07(일)	08(월)	09(화)	10(수)	11(목)	12(금)	
아침		잡곡밥 순두부백탕 돈민피우조림 무청된장지짐 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 돈장조림 맛살유부볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 아욱탕 아채계란찜 팽이버섯야채볶음 김치반 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 메추리곤약조림 도라지볶음 콩지반 배추김치	잡곡밥 시골된장국 참치야채볶음 가지볶음 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 맛살스크램블 콩나물무침 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 계란파국 동그랑땡조림 그린빈스볶음 아채피클 배추김치
		잡곡밥 유부우동국 오징어야채볶음 우영채조림 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 카레소스 불어묵조림 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 참치김치국 데리야끼닭조림 나박우새우젓지짐 뽕야채무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돈육갈비양념볶음 호박새우젓볶음 청포묵상채무침 배추김치	잡곡밥 육개장 닭강정 느타리버섯볶음 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 말탕 제육볶음 무나물 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 김치아묵국 춘천닭갈비 감자간장조림 오징어젓 배추김치
저녁		잡곡밥 청국장찌개 미니돈까스 마늘콩새우볶음 양배추초절이 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 제육고추장볶음 새송이야채볶음 먹지채볶음 배추김치	잡곡밥 황태우육 파파두부 미역줄기볶음 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 우거지청국장 함박스테이크 감자채볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 황태해장국 돈육복합 연두부&양념장 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 미소된장국 후랑크두반장볶음 연근조림 고시래기무침 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 탕수육 건두부야채볶음 오복채볶음 배추김치
오전간식		요구르트	마가레트	바터볼&빵	츄러스	꿀호떡	밤만주	
오후간식		와과	두유	요플레	주스	두유	유산균유료	
일자/요일		14(일)	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	
아침		잡곡밥 시골된장국 참치두부조림 마늘콩새우조림 구이김 배추김치	잡곡밥 한식미역국 계란탕 도라지볶음 김치반 배추김치	잡곡밥 들깨순두부국 고기무조림 고사리들깨나물 단호박범벅 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 메추리알장조림 다시마유부조림 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 아욱부국 떡갈비구이 미역줄기볶음 오이깍둑무침 배추김치	잡곡밥 아욱국 계란탕 돈육야채장조림 나박우새우젓지짐 콩지반 배추김치	잡곡밥 유부우동국 아채스크램블 얼무된장지짐 고시래기무침 배추김치
		잡곡밥 호박고추장찌개 돈육김치찜 느타리버섯볶음 뽕나물간장무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 닭고기간장조림 호박새우젓볶음 찐지우양념무침 배추김치	잡곡밥 황태우육 파파두부 미역줄기볶음 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 감자미역국 미니돈까스 팽이굴소스볶음 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 아욱국 제육볶음 그린빈스볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 순두부된장국 닭강지조림 스모크햄김치볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥 미소시루 생선까스 오이장떡볶음 김치반 배추김치
저녁		잡곡밥 조개살김국 해물콩나물찜 어묵간장볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 배추된장국 미트볼복합 감자채볶음 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 콩나물국 코다리엇장조림 무나물 고추잎지 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 닭고기야채볶음 연근조림 무생채 실곤약무침 배추김치	잡곡밥 닭개장 하이라이스 새송이야채볶음 우영채조림 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 참치야채볶음 건두부야채볶음 우영채조림 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 돈육갈비양념볶음 아묵야채볶음 도토리묵야채무침 배추김치
오전간식		두유	찐계란	바터볼&빵	꿀호떡	마가레트	카스타드	
오후간식		와과	주스	요구르트	요플레	유산균유료	주스	
일자/요일		21(일)	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	
아침		잡곡밥 콩나물국 메추리곤약조림 도라지나물 구이김 배추김치	잡곡밥 한식미역국 돈민피두부조림 감지조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 새우젓계란찜 고사리들깨나물 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 배추된장국 완지데리야끼조림 팽이버섯야채볶음 피사이볶음 배추김치	잡곡밥 두부새우국 맛살스크램블 그린빈스볶음 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 유부우동국 돈장조림 나박우새우젓지짐 오징어젓 배추김치	잡곡밥 계란파국 메추리알장조림 건두부야채볶음 옥수수콘샐러드 배추김치
		잡곡밥 콩가루배추국 미트볼크림볶음 마늘콩볶음 먹지채볶음 배추김치	잡곡밥 부대찌개 닭강정 느타리버섯볶음 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육김치두루치기 호박새우젓볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 닭살콩나물찜 불어묵볶음 뽕유침 배추김치	잡곡밥 바지락살김국 돈육불고기 청포묵상채무침 콩지반 배추김치	잡곡밥 육개장 미니돈까스 다시마유부조림 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 참치야채볶음 아묵야채볶음 고시래기무침 배추김치
저녁		잡곡밥 한식된장국 카레소스 들깨무나물 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 돈불고기 양배추쌈&쌈장 맛살개장무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 중화파파두부 감자채볶음 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 순두부된장국 생선까스 마늘콩조림 실곤약오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥 감자아묵국 참박복합 후랑크야채볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 육개장 건새우아묵국 닭고기야채볶음 연두부&양념장 김치반 배추김치	잡곡밥 닭강정 유니짜장 새송이볶음 도토리묵김치무침 배추김치
오전간식		밤만주	찐계란	바터볼&빵	츄러스	밤만주	카스타드	
오후간식		주스	두유	요구르트	요플레	주스	유산균유료	
일자/요일		28(일)	29(월)	30(화)				
아침		잡곡밥 콩나물국 아채계란볶음 무나물 구이김 배추김치	잡곡밥 한식미역국 참치두부조림 도라지나물 오복채볶음 배추김치	잡곡밥 계란부추국 돈민피매란장조림 미니새송이볶음 피사이무침 배추김치				
		잡곡밥 배추된장국 닭갈비 호박새우젓볶음 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 제육고추장볶음 감자채당근볶음 실곤약매콤무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 생선까스 감지떡볶음 무생채 배추김치				
저녁		잡곡밥 홍합살우육 동그랑땡조림 우영조림 천사채야채무침 배추김치	잡곡밥 순두부된장국 코다리엇장조림 단호박범벅 청포묵무침 배추김치	잡곡밥 아욱탕국 해물콩나물찜 미역줄기볶음 오징어젓 배추김치				
오전간식		찐계란	마가레트	바터볼&빵				
오후간식		유산균유료	두유	주스				
일자/요일								
아침								
점심								
저녁								
오전간식								
오후간식								