

9월 식단표

요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜			1일	2일	3일	4일	5일
중식			잡곡밥 유부된장국 돼지고기수육 두반장가지볶음 양배추찜&쌈장 배추김치	카레라이스 김치국 오징어초무침 시래기된장지짐 깍두기 요구르트	잡곡밥 근대된장국 소불고기 꼬시래기초무침 오이나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 고등어구이 표고버섯볶음 브로콜리참깨무침 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 동태전 연근유자청샐러드 시금치나물 깍두기
			요거트	복숭아	요거트	배	요거트
			850kcal	820kcal	790kcal	860kcal	850kcal
석식			쌀밥 소고기탕국 미트볼파프리카조림 느타리버섯볶음 견치나물무침 배추김치	쌀밥 콩가루배추국 가자미조림 단호박샐러드 마늘종무침 배추김치	쌀밥 우거지해장국 채소달걀찜 김자반볶음 치커리무침 배추김치	쌀밥 미역국 오리불고기 유부겨자무침 고춧잎나물 배추김치	쌀밥 콩나물국 두부구이&양념장 명엽채볶음 얼갈이나물 배추김치
			증편매실차	찜달걀&우유	미니잔치국수	팬케이크&우유	고구마설기&보리차
			790kcal	780kcal	680kcal	890kcal	680kcal
요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜	6일	7일	8일	9일	10일	11일	12일
중식		쌀밥1/2 바지락칼국수 비빔만두 상추겉절이 배추김치 요구르트	잡곡밥 청경채된장국 오리훈제구이&소스 부추겉절이 쌈무/깍잎쌈 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈가스&소스 양배추사과샐러드&요거트드레싱 오이피클 배추김치	잡곡밥 시금치맑은국 조기양념조림 청포묵김가루무침 깍잎나물 배추김치	잡곡밥 부추들깨국 단호박해물찜 가지볶음 양배추나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 돈육고구마조림 멸치호두볶음 청경태나물 배추김치
		미숫가루	토마토	요거트	곰드키위	요거트	바나나
		880kcal	820kcal	1010kcal	710kcal	800kcal	890kcal
석식		쌀밥 사골곰탕 순살아귀찜 토란조림 천사채샐러드 배추김치	쌀밥 수제비국 주꾸미채소볶음 건새우조림 숙갓나물 배추김치	쌀밥 콩비지찌개 소고기채소볶음 감자조림 무말랭이무침 배추김치	쌀밥 김치국 닭살당근조림 미역줄기볶음 무생채 열무김치	쌀밥 소고기미역국 참치깍잎볶음 고구마순들깨나물 오복지무침 배추김치	쌀밥 애호박맑은국 깐풍두부강정 고사리나물 치커리무침 배추김치
		백설기&동글레차	찜고구마&우유	단호박죽	쌀과자&두유	온도토리묵국	약과
		920kcal	810kcal	950kcal	710kcal	660kcal	720kcal
요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜	13일	14일	15일	16일	17일	18일	19일
중식		잡곡밥 김치국 삼겹살구이 골뱅이초무침 상추쌈&쌈장 깍두기	잡곡밥 갈비탕&당면 불어묵조림 오이무침 양념깍잎지 배추김치	곤드레영양밥&양념장 미소장국 채소달걀말이 고추지무침 양상추샐러드&오리엔탈드레싱 배추김치	잡곡밥 육개장 애호박전 꼬시래기무침 참나물무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 연두부찜&양념장 잡채 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 추어탕 맛살팽이볶음 두반장가지찜 파프리카된장무침 배추김치
		오렌지	요거트	자른씨없는포도	요거트	배	요거트
		980kcal	760kcal	740kcal	730kcal	930kcal	740kcal
석식		쌀밥 토란국 안동찜닭 시금치나물 고들빼기무침 배추김치	쌀밥 바지락미역국 낙지새우살볶음 연근조림 배추나물 배추김치	쌀밥 부추맑은국 닭갈비 알감자버터구이 하얀무생채 배추김치	짜장라이스 안매운짬뽕국 물만두찜 단무지무침 배추김치 요구르트	쌀밥 돈육된장찌개 훈제오리단호박찜 애호박볶음 양파장아찌 배추김치	쌀밥 김치국 돈육고구마조림 도둑견과꿀볶음 조미김구이 깍두기
		카스테라경단&우유	잣죽	모닝빵&잼우유	두부과자&도라지차	꿀떡&두유	부추전&보리차
		790kcal	730kcal	900kcal	960kcal	930kcal	870kcal

9월 식단표

요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜	20일	21일	22일	23일	24일	25일	26일
중식		잡곡밥1/2 팽이장국 들기름막국수 새우튀김 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 순대국 두부양념조림 애호박볶음 오이소박이 배추김치	해물채소볶음밥 우동장국 달걀후라이 단무지무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 순한참치김치찌개 돈육청경채사과볶음 브로콜리참깨무침 열무된장나물 깍두기	잡곡밥 아욱된장국 순살돼지갈비찜 잡채 도라지추무침 배추김치	잡곡밥 미역국 소불고기 새송이버섯볶음 무말랭이무침 배추김치
		요거트	골드키위	요거트	토마토	배/사과&두유	미숫가루
		980kcal	820kcal	860kcal	810kcal	910kcal	900kcal
석식		쌀밥 조갯살맑은국 닭볶음탕 구구마순나물 옥수수콘샐러드 배추김치	쌀밥 닭살미역국 시래기돈육찜 느타리버섯볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥 된장찌개 코다리조림 도토리묵무침 고춧잎나물 배추김치	쌀밥 건홍합맑은국 오징어볶음&소면사리 감자채볶음 부추무침 배추김치	쌀밥 달걀파국 두부조림 무나물볶음 참나물무침 배추김치	쌀밥 연포탕 훈제오리구이&소스 견취나물무침 배추겉절이 깍두기
		흑임자죽	찰보리빵&우유	고치어묵&우영차	과일푸딩&두유	송편&식혜	들깨수제비
		890kcal	800kcal	810kcal	920kcal	730kcal	910kcal
요일	일	월	화	수			
날짜	27일	28일	29일	30일			
중식		주꾸미된장소스비빔밥 미소장국 채소달걀찜 상추겉절이 배추김치 사과주스	김가루주먹밥 양송이스프 함박스테이크&소스 마카로니샐러드 오이지무침 배추김치	잡곡밥 채소계살탕 조기고사리찜 파리고추감자조림 부추겉절이 배추김치			
		요거트	자른씨없는포도	요거트			
		790kcal	1110kcal	760kcal			
석식		쌀밥 사골파국 갈치구이 우영채조림 얼갈이된장무침 배추김치	쌀밥 만둣국 돈육간장불고기 토란대볶음 오복지무침 배추김치	쌀밥 콩나물김치국 닭다리살소금구이 느타리버섯볶음 궁채장아찌 깍두기			
		들깨죽	찐단호박&우유	김치전&보리차			
		730kcal	930kcal	750kcal			

▶ 노인 평균 영양 권장량 열량 : 1600-2000kcal

▶ 상기 식단은 식재료 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다.

▶ 원산지 표시 소고기(호주산,미국산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산),배추김치
(배추:중국산, 고춧가루:중국산) 고등어(국내산), 갈치(파키스탄), 명태(러시아), 코다리(러시아), 참조기(중국산), 오징어(칠레산), 꽃게(중국산), 주꾸미(베트남), 가자미(러시아), 두부(미국산), 연두부(국내산), 순두부(외국산),재첩(중국산),굴(국내산),민어(국내산),홍합(국내산) 돈까스-돼지고기(국내산), 미트볼-닭고기(국내산), 생선까스(중국산),동그랑땡-닭고기(국내산) 쌀(국내산),참쌀,찰현미,현미,흑미,압맥,할맥(국산) 밀쌀,기장쌀,보리쌀,강낭콩(미국) 귀리,병아리콩(호주) 수수쌀(우쿠라이나)완두콩,렌틸콩(캐나다) 차좁쌀(중국)

※ 수산가공품및 육가공품의원산지는 별도 표기