

2026년 9월1일~19일 식단표

		9/1(화)	9/2(수)	9/3(목)	9/4(금)	9/5(토)
아침	*9월 행사* 9월11일: 송편만들기 9월18일: 생신잔치 9월23일: 추석행사 	쇠고기채소죽	단호박죽	참치야채죽	감자양파죽	계란죽
점심		잡곡밥 근대된장국 돼지간장불고기 애호박볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 순한 닭갈비 양배추쌈 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 두부양념조림 어묵볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 돈육장조림 단호박찜 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 유부무국 오징어채소볶음 감자채볶음 미역초무침 배추김치
간식		약밥	사과, 요구르트	만주, 우유	김치만두	바나나
저녁		기장밥 맑은순두부국 가자미구이 감자조림 깻잎나물 배추김치	보리밥 감자양파국 코다리무조림 브로콜리무침 숙주나물 배추김치	흑미밥 배추들깨국 닭살채소볶음 연근조림 가지나물 배추김치	현미밥 복엇국 두부채소전 새송이볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 닭안심조림 우영채볶음 참나물무침 배추김치
	9/7(월)	9/8(화)	9/9(수)	9/10(목)	9/11(금)	9/12(토)
아침	계란부추죽	흑임자죽	새우살야채죽	버섯들깨죽	송편만들기 쇠고기미역죽	빵, 수프
점심	잡곡밥 버섯된장국 돼지불고기 상추겉절이 애호박전 배추김치	잡곡밥 감자수제비국 김치고등어찜 가지볶음 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 가자미카레구이 단호박조림 오이무침 배추김치	잡곡밥 황태무국 돈육두부조림 감자조림 열무된장무침 배추김치	잡곡밥 계란파국 짜장 생선까스 청경채볶음 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 순한닭볶음탕 감자범벅 콩나물무침 배추김치
간식	주먹밥, 야채주스	카스테라, 우유	배, 식혜	채소전	송편	떠먹는 요거트
저녁	기장밥 계란파국 삼치무조림 감자샐러드 콩나물무침 배추김치	흑미밥 근대된장국 연두부달걀찜 새송이조림 미역줄기볶음 배추김치	보리밥 콩가루배춧국 순살고등어구이 무나물 버섯볶음 배추김치	현미밥 애호박맑은국 닭살카레볶음 연근흑임자무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 맑은버섯국 돈육숙주볶음 두부구이 부추나물 배추김치	기장밥 순두부백탕 참치채소전 우영조림 배추나물 배추김치
	9/14(월)	9/15(화)	9/16(수)	9/17(목)	생신잔치 9/18(금)	9/19(토)
아침	닭살채소죽	감자당근죽	들깨버섯죽	참치계란죽	고구마죽	쇠고기무죽
점심	잡곡밥 어묵무국 돈육불고기 온두부 무생채 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 고등어무조림 감자채볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 들깨배춧국 닭안심구이 연근조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 두부된장국 삼치데리야끼 단호박전 콩나물무침 배추김치	팔찰밥 쇠고기미역국 돼지갈비찜 버섯잡채 동그랑땡 배추김치	잡곡밥 맑은순두부국 계란찜 감자조림 참나물무침 배추김치
간식	군고구마, 두유	포도, 요구르트	감자채전, 차	단호박찜	케익, 과일, 떡	단팥빵, 우유
저녁	흑미밥 아욱된장국 임연수구이 단호박샐러드 고구마줄기볶음 배추김치	보리밥 콩나물국 두부버섯조림 계란찜 오이부추무침 배추김치	현미밥 복엇국 돈육가지볶음 브로콜리무침 김자반 배추김치	잡곡밥 감자미역국 코다리강정 우영채볶음 깻잎나물 배추김치	기장밥 유부무국 계란말이 새송이볶음 가지나물 배추김치	흑미밥 시래기된장국 닭안심채소조림 연근깨무침 배추나물 배추김치

*부득이한 사정으로 식단표 메뉴는 수정될 수 있으니 양해 바랍니다. 김치는 매일제공됩니다.

2026년 9월 21일~30일 식단표

	9/21(월)	9/22(화)	9/23(수)	9/24(목)	9/25(금)	9/26(토)
아침	녹두채소죽	단호박죽	버섯들깨죽	밤대추죽	휴무	휴무
점심	잡곡밥 쇠고기버섯국 두부동그랑땡 단호박조림 부추무침 배추김치	잡곡밥 복엇국 조기구이 버섯잡채 오이무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 닭살간장조림 애호박볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 토란들깨국 소불고기 삼색나물 동그랑땡 배추김치	추석 휴무	추석연휴 휴무
간식	사과·두유	꿀호떡	찐감자,매실차	송편·배차	휴무	휴무
저녁	보리밥 애호박된장국 가자미무조림 감자채볶음 콩나물무침 배추김치	현미밥 들깨무국 닭살두부조림 브로콜리무침 숙주나물 배추김치	기장밥 맑은버섯국 두부채소조림 감자채볶음 오이무침 배추김치	흑미밥 맑은미역국 순살고등어구이 단호박찜 도라지나물 배추김치	휴무	휴무
	9/28(월)	9/29(화)	9/30(수)			
아침	계란채소죽	새우브로콜리죽	흑임자감자죽			
점심	잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음 콩나물무침 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 가자미구이 연근조림 청경채나물 배추김치	버섯영양밥 두부된장국 닭살간장구이 감자조림 무생채 배추김치			
간식	카스텔라,우유	단호박찜	바나나			
저녁	기장밥 계란파국 두부채소조림 새송이볶음 오이나물 배추김치	흑미밥 감자양파국 돈육숙주볶음 단호박샐러드 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 배추들깨국 코다리무조림 계란찜 참나물무침 배추김치			
*부득이한 사정으로 식단표 메뉴는 수정될 수 있으니 양해 바랍니다. 김치는 매일제공됩니다.						
★원산지 표시★						
쌀, 잡곡밥 : 국내산		김치 : 직접담금 (배추,고추가루,마늘:국내산)			돼지고기 : 국내산	
소고기 : 호주산		생선 : 국내산, 수입산			기타나물 : 국내산	