

9월 식단

			1(수)	2(목)	3(금)
아침			떡만두국 파리멸치볶음 굴	잡곡밥 홍합미역국 가지구이	우유&ABC쥬스 시리얼 키위
저녁			잡곡밥 호박새우볶음 돈육토란대조림	잡곡밥 곤약샐러드 살치살참쌀구이	
	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
아침		누룽지탕 돼지감자깍두기 부추샐러드 복숭아	샌드위치 ABC쥬스 자두	잡곡밥 김치참치찌개 양배추샐러드	구운감자 우유&ABC쥬스 복숭아
저녁	함박스테이크 그린빈구이 새싹샐러드	잡곡밥 오징어볶음 오색나물	잡곡밥 베이컨무쌈말이 아보카도샐러드	버섯라면 카프레제샐러드	
	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)
아침		귀리두유&쥬스 카프레제샐러드	간장달걀볶음밥 미역냉국 멸치볶음	들깨죽 버섯파리고추조림 돼지감자깍두기	블루베리요플레 찐고구마 토마토구이
저녁	달걀김밥 홍합어묵탕 버섯조림	잡곡밥 갈치구이 된장찌개	콩나물밥 부추간장 양념계장	닭한마리칼국수 치커리겉절이	
	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
아침	추 석 명 절				채소볶음밥 컵칼국수 달걀말이
저녁				시래기소고기영양밥 강된장&쌈채소	
	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	
아침		우유&쥬스 시리얼 자두&포도	김치콩나물국밥 알감자조림	당근어묵김밥 오이미역냉국 애플망고	
저녁	잡곡밥 콩불고기 두부김치	양배추주먹밥 &양념강된장 맹초멸치볶음	열무비빔밥 닭가슴살구이 요플레샐러드	꽃게탕 호박국수 양상추흑임자샐러드	
기본반찬		배추김치, 깍두기, 제철나물, 마른반찬			

* 위 식단은 이용자 선호식단을 반영하여 작성되었으며, 식단은 상황에 따라 변경될 수 있습니다.