

# 2019년 9월 식단표

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	잡곡밥 꽃게탕 메추리알장조림 툇나물두부무침 부추전	잡곡밥 소고기순두부찌개 삼치조림 도토리묵무침 마늘장아찌	찰밥 소고기미역국 아삭고추무침 잡채 단배추나물	잡곡밥 배추된장국 닭야채볶음 멸치짜리고추볶음 부추겉절이	잡곡밥 육개장 두부구이 고구마줄기나물 오징어젓갈	백미 홍합국 단호박샐러드 닭가슴살야채볶음 파래무침
오후	녹두죽	과일	생신잔치	과일	과배기/두유	과일
	9	10	11	12	13	14
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	<b>추 석</b>	
중식	잡곡밥 들깨버섯탕 숙주나물 명대전 갯잎지	잡곡밥 황태무국 묵은지고등어조림 고사리나물 청포묵냉채	백미 맑은계란국 카레 야채튀김 단무지	잡곡밥 탕국 소불고기 삼색나물 명란젓무침		
오후	호박죽	과일	모나카/매실차	과일		
	16	17	18	19	20	21
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	잡곡밥 떡만둣국 감자전 참나물무침 마늘종장아찌	잡곡밥 얼큰감자찌개 갈치구이 오이생채무침 미역줄기볶음	고구마밥 다슬기국 돈가스샐러드 꼬시래기무침 도라지나물	잡곡밥 어묵김치국 소불고기 상추쌈/쌈장 숙주맛살무침	잡곡밥 오징어무국 두부조림 시금치나물무침 양념고추치	백미 미소된장국 삼겹살부추무침 무생채 가지나물
오후	흑임자죽	과일	떡/수정과	과일	양갱/두유	과일
	23	24	25	26	27	28
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	잡곡밥 얼큰대구탕 야채전 우영조림 비름나물	잡곡밥 계란북어국 가자미구이 도토리묵무침 갯잎나물	잡곡밥 잔치국수 단무지무침 어묵볶음 배추겉절이	잡곡밥 아욱된장국 오리로스구이 양배추옥수수샐러드 참나물겉절이	잡곡밥 토란국 생선살크로켓 청경채무침 낙지젓갈	백미 콩나물국 파채불고기 모듬쌈/쌈장 취나물무침
오후	깨죽	과일	찐만두	과일	호박찜/모과차	과일
	30	<p>* 사상구 보건소 참조 *</p> <p>* 배추김치 기본제공 * (국내산)</p>				
오전	수제요구르트					
중식	잡곡밥 근대된장국 돈육간장불고기 미역줄기볶음 실곤약무침					
오후	잔죽					

\* 위 식단은 센터 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다