

요일	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전간식	[10월] 제철재료 ◆ 과 일 : 배, 사과, 귤, 석류 등 ◆ 채 소 : 무, 고구마, 늙은호박 등 ◆ 해산물 : 콩치, 고등어, 전복, 갈치 등 SEC센터 소소하게 당당하게 더 특별한 잔반 ZERO 저염 메뉴 저당 메뉴 세계 음식 [자세한 내용은 식단안내문 참고] *모든 메뉴는 잘게 잘라 제공하세요.			부추콩나물죽⑤	참치채소죽
점심				차조밥 만두국⑤⑥⑩⑬⑮ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우동국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 달걀채소찜⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				어묵탕⑤⑥⑨/사과	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/ 사과
열량/단백질				431/16	371/19
날짜	5(대체휴무)	6	7	8	9
오전간식		치즈죽②	잔멸치죽	달걀죽①	
점심		백미밥 순두부백탕⑤ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	곤드레밥/양념장⑤⑥ 송송 돈육자른메추리알장조림① ⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 어묵버섯국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 새콤무생채 배추김치⑨	
오후간식		* 편고구마 /사과	부추전①⑤⑥/사과	프렌치토스트①②④/사과	
열량/단백질		408/17	417/15	423/18	
날짜	당당하게	13	더 특별한	15	16
오전간식	오트밀죽②	전복죽⑮	호두죽⑭	버섯죽	들깨죽
점심	백미밥 배추국⑤⑥ 쇠고기⑤⑥⑬ <u>채썬애호박달걀전</u> ①⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 유부장국⑤⑥ 돈육국⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	<u>쇠고기당근볶음밥</u> (플로프)①⑤⑥⑬ 송송 달걀조림⑤⑥⑮ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송송 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	* 키위 /사과	* 진감자 /사과	과일샐러드②/사과	꼬마김밥⑤⑥⑬⑮/사과	모닝빵①②④/사과
열량/단백질	442/16	426/18	416/14	398/16	361/14
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	찰현미죽	잣죽⑮	연두부죽⑤	채소죽⑤⑥	쇠고기죽⑬
점심	찰쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 불어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 순살양념찜⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 송송 햄박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육잡채⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치맑은국⑨ 돈육불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	* 자른샤인머스켓 /사과	* 삶은달걀 ①/사과	잔치국수⑤⑥/사과	고구마맛탕⑤/사과	한도그①⑤⑥⑩/사과
열량/단백질	403/16	398/21	393/17	395/13	380/17
날짜	소소하게	27	28	29	30
오전간식	닭죽⑮	옥수수죽	미역국⑤⑥	단호박죽	새우살죽⑤⑥⑨
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ <u>두부들깨배추나물</u> ⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 상추무침 깍두기⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 달걀비②⑤⑥⑮ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박국 쇠고기구이⑤⑥⑬ 양배추숙쌈/쌈장 ⑤⑥⑬ 깍두기⑨
오후간식	* 단감 /사과	* 편고구마 /사과	핫케이크①②④/사과	로제 스파게티①⑥/사과	물만두⑥⑩/사과
열량/단백질	418/18	429/15	397/16	393/17	355/13

알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲장 *야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음.										
원산지 표시	최고기					수산물					
	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	동태	고등어	갈치	오징어	주꾸미	전복
	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쌀	김치	콩			식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)					
	밥·죽·누룽지	배추, 봄동, 단배추	고춧가루	두부류	콩가루	참치캔	돈까스	베이컨	햄박	()	()
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

요일	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전간식	[10월] 제철재료 ◆ 과 일 : 배, 사과/우유②, 굴, 석류 등 ◆ 채 소 : 무, 고구마, 늪은호박 등 ◆ 해산물 : 콩치, 고등어, 전복, 갈치 등			부추콩나물죽⑤	참치채소죽
점심				차조밥 만두국⑤⑥⑩⑬⑭ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우동국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 달걀채소찜⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				어묵탕⑤⑥⑨/사과/우유②	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/ 사과/우유②
열량/단백질				691/25	627/23
날짜	5(대체휴무)	6	7	8	9
오전간식		치즈죽②	잔멸치죽	달걀죽①	
점심		백미밥 순두부백탕⑤ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	곤드레밥/양념장⑤⑥ 송송 돈육자른매추리알장조림① ⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 어묵버섯국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 새콤무생채 배추김치⑨	
오후간식		*찐고구마/사과/우유②	부추전①⑤⑥/사과/우유②	프렌치토스트①②⑥/사과/ 우유②	
열량/단백질		595/24	607/22	616/26	
날짜	당당하게	13	더 특별한	15	16
오전간식	오트밀죽②	전복죽⑩	호두죽⑭	버섯죽	들깨죽
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 채썬애호박달걀전 ①⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 유부장국⑤⑥ 돈소육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기당근볶음밥 (플로프)①⑤⑥⑬ 송송 달걀조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송송 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	*키위/사과/우유②	*찐감자/사과/우유②	과일샐러드②/사과/우유②	꼬마김밥⑤⑥⑬⑭/사과/우 유②	모닝빵①②⑥/사과/우유②
열량/단백질	645/22	622/27	640/22	612/24	558/22
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	찰현미무죽	잣죽⑯	연두부죽⑤	채소죽⑤⑥	쇠고기죽⑬
점심	잡쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 불어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 순살양념달걀⑤⑥⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 송송 햄박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육잡채⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치말은국⑨ 돈육불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	*자른샤인머스켓/사과/우 유②	*삶은달걀①/사과/우유②	잔치국수⑤⑥/사과/우유②	고구마맛탕⑤/사과/우유②	핫도그①⑤⑥⑩/사과/우유 ②
열량/단백질	584/22	579/30	605/26	608/21	584/26
날짜	소소하게	27	28	29	30
오전간식	닭죽⑮	옥수수죽	미역죽⑤⑥	단호박죽	새우살죽⑤⑥⑨
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 두부들깨배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 상추무침 깍두기⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 달걀비②⑤⑥⑬ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박국 쇠고기구이⑤⑥⑬ 양배추숙쌈/쌈장 ⑤⑥⑬ 깍두기⑨
오후간식	*단감/사과/우유②	*찐고구마/사과/우유②	핫케이크①②⑥/ 사과/우유②	로제 스파게티①⑥/ 사과/우유②	물만두⑥⑩/사과/우유②
열량/단백질	609/27	626/22	611/24	605/26	546/21

알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잔 *야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음.										
원산지 표시	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물					
	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	동태	고등어	갈치	오징어	주꾸미	전복
	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쌀	김치		콩		식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)					
	밥, 죽, 누룽지	배추, 봄동, 단배추	고춧가루	두부류	콩가루	참치캔	돈가스	베이컨	햄박	()	()
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산