

요일	월	화	목	금	토
날짜			1	2	3(개천절)
오전간식	[10월] 제철재료 ◆ 과 일 : 배, 사과, 굴, 석류 등 ◆ 채 소 : 무, 고구마, 늙은호박 등 ◆ 해산물 : 콩치, 고등어, 전복, 갈치 등		타락죽②	*멜론	개천절 하늘 별님날
점심	SEC센터 소소하게 동경하게 특별한 잔반 ZERO 저염 메뉴 저당 메뉴 세계 음식		차조밥 만두국⑤⑥⑩⑬⑮ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치말은국⑨ 돈육불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	[자세한 내용은 식단안내문 참고] *모든 메뉴는 잘게 잘라 제공하세요.		으깬고구마범벅①⑤ /우유②	롤빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	431/16		431/16	396/17	
날짜	5(대체육무)	6	7	8	9
오전간식	치즈죽②	떠먹는요구르트②	팔죽		검은콩두유⑤
점심	백미밥 순두부백탕⑤ 순살갈치구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	곤드레밥/양념장⑤⑥ 송송 돈육자른매추리알장조 림①⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨ 굴	백미밥 어묵버섯국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 새콤무생채 배추김치⑨	가 나 라 사 바 한글	백미밥 건새우국⑤⑥⑨ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	*찐단호박/두유⑤	곡물씨리얼/우유②	프렌치토스트①②⑥/ 우유②		
열량/단백질	408/17	448/15	423/18		341/15
날짜	당당하게	13	더 특별한	15	16
오전간식	*키위/우유②	전복죽⑩	떠먹는요구르트②	버섯죽	*배
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 채썬애호박달걀전 ①⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 유부장국⑤⑥ 돈육국⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기당근볶음밥 (플로프)①⑤⑥⑬ 송송 달걀보림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 상추무침 깍두기⑨
오후간식	모닝빵샌드위치 ①②④⑤⑥⑧	*찐감자/두유⑤	과일샐러드②	포마김밥⑤⑥⑬⑮	마들렌①②⑥/우유②
열량/단백질	433/16	426/18	453/16	398/16	421/16
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	*자른사과/우유②	갓죽⑩	떠먹는요구르트②	채소죽⑤⑥	*자른사인머스켓
점심	찹쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 불어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북어국⑤⑥ 순살양념찜닭⑤⑥⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 송송 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육잡채⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우동국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 달걀채소찜⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	버섯크림리조토②	*바나나/두유⑤	삶은달걀①/동글레차	고구마맛탕⑤	소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②
열량/단백질	433/16	398/21	427/18	395/13	421/18
날짜	소소하게	27	28	29	30
오전간식	*굴/우유②	으깬옥수수죽	떠먹는요구르트②	단호박죽	*단감
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기⑤⑥⑩ 두부들깨배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송송 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 자른사과	차조밥 된장찌개⑤⑥ 달걀비②⑤⑥⑬ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박국 쇠고기구이⑤⑩ 양배추숙쌈/쌈장 ⑤⑥⑬ 깍두기⑨
오후간식	채소주먹밥⑤	*찐고구마/두유⑤	포지어묵⑤⑥	온도토리묵채국①⑥	치즈빵①②⑥/우유②
열량/단백질	436/15	429/15	439/17	393/17	433/14

알레르기
유발식품

①나류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류
⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲산
*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음.

원산지
표시

쇠고기		돼지고기		닭고기	오리고기	수산물				
국내산	외국산	국내 산	국내 산	국내 산		동태	고등어	갈치	오징어	주꾸미
한우	산					러 시 아 산	노르웨이 산	미국 산	칠레 산	베트남산
쌀	김치	콩		식육어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)						
밥,죽,누룽지	배추,불동,단배추	고춧가루	두부류	콩가루	미트볼	한박 스테이크	참치캔	()	()	()
국내 산	국내 산	국내산	미국산	중국산	국내산	국내 산	원양어산	산	산	산

요일 날짜	월	화	수	목	금	토
오전간식	[10월] 제철재료 ♦ 과 일 : 배, 사과, 귤, 석류 등 ♦ 채 소 : 무, 고구마, 늪은호박 등 ♦ 해산물 : 콩치, 고등어, 전복, 갈치 등		SEC센터	1	2	3(개천절)
점심	SEC센터 잔반 ZERO 저염 메뉴 저당 메뉴 저지방 메뉴 세계 음식			타락죽② 차조밥 만두국⑤⑥⑩⑬⑭ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	*멜론 백미밥 김치말은국⑨ 돈육불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	개천절 가을 첫날
오후간식	*자제한 내용은 식단안내문 참고 *모든 메뉴는 잘게 잘라 제공하세요			으깬고구마떡볶이①⑤ /우유②	롤빵①②⑤⑥/우유②	
영양/단백질	5(대체후무)			627/23	609/26	
날짜	6		7	8	9(한글날)	10
오전간식	치즈죽②		떠먹는요구르트②	팔죽		검은콩두유⑤
점심	백미밥 순두부백탕⑤ 순살갈치구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		곤드레밥/양념장⑤⑥ 송송 돈육자른배추리얼장조 림①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 굴	백미밥 어묵버섯국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 새콤무생채 배추김치⑨	가 나 다 라 마 바 한글	백미밥 건새우국⑤⑥⑨ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	*찐단호박/두유⑤		곡물씨리얼/우유②	프렌치토스트①②⑥/ 우유②		
영양/단백질	595/24		603/20	616/26		
날짜	13		더 특별한	15	16	479/21
오전간식	*키위/우유②		떠먹는요구르트②	버섯죽	*배	17 두유⑤
점심	백미밥 배추국⑤⑥ 쇠고기⑤⑥⑩ 채썬애호박달걀전 ①⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기당근볶음밥 (풀로프)①⑤⑥⑬ 송송 달걀조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	가장밥 우거지국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨	안매운간장비빔국수 ①⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 백미밥(추가) 해물부추전①⑤⑥⑦⑩⑬ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵샌드위치 ①②④⑤⑥⑧ 631/23		과일샐러드②	포마김밥⑤⑥⑩⑬	마들렌①②⑥/우유②	
영양/단백질	622/27		646/23	612/24	616/23	446/16
날짜	19		21	22	23	24
오전간식	*자른사과/우유②		떠먹는요구르트②	채소죽⑤⑥	*자른샤인머스켓	검은콩두유⑤
점심	찹쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 불어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 송송 햄박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육잡채⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우동국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 달걀채소찜⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소덮밥⑤⑥⑩ 실파김국 단호박튀김⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②
오후간식	버섯크림리조또②		*바나나/두유⑤	삶은달걀①/등글레차	고구마맛탕⑤	소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②
영양/단백질	631/24		606/26	608/21	613/26	479/16
날짜	27		28	29	30	31
오전간식	*귤/우유②		떠먹는요구르트②	단호박죽	*단감	두유⑤
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기⑤⑥⑩ 두부달걀배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 송송 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 자른사과	차조밥 된장찌개⑤⑥ 달걀비②⑤⑥⑬ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박국 쇠고기구이⑤⑥ 양배추쌈/쌈장 ⑤⑥⑬ 깍두기⑨	참치볶음밥⑤⑥ 무쌈국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 자른방울토마토⑫
오후간식	채소주먹밥⑤		*찐고구마/두유⑤	포지어묵⑤⑥	온도토리묵채국①④	치즈빵①②⑥/우유②
영양/단백질	636/21		626/22	624/25	605/26	631/20
날짜	422/23					
알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲참 *야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음.					
원산지	국내산	외국산	국내 산	국내 산	국내산	등태 러시아
	한우.	산				고등어 노르웨이 산
						갈치 미국산
						오징어 칠레
						주꾸미 베트남산
						전복 국 내 산