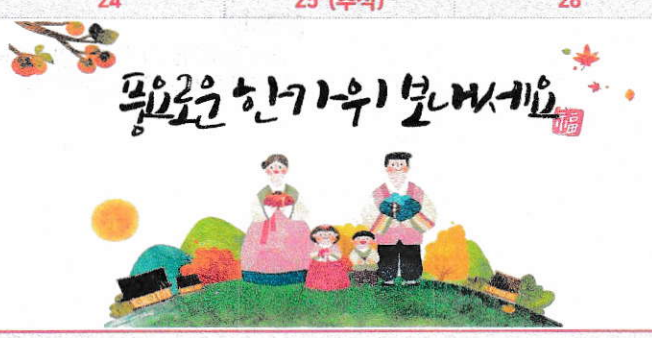


영양사 전현희

[식단 테마] 🍷 자연간식 제공 날, 🌿 잔반없는 날, 😊 푸드브릿지 날 (9월의 식재료: 토마토)

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	9월 1일	9월 2일	9월 3일	9월 4일	9월 5일	9월 6일
오전간식	파프리카죽	가지죽	두부죽⑤	오트밀죽②	수수양파죽⑤⑥	우영죽⑤⑥
점심	찰쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	귀리밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우달걀볶음밥①⑤ ④⑨ 무채국⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	기장밥 소고기채소당면국⑤⑥⑩ 삼치카레구이②⑤⑥⑩ ⑩⑩ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	녹두밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음⑤ ④⑩⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀비빔밥⑤⑥⑩ 가쓰오장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	🍷 찐단호박&두유⑤	마들렌①②⑤⑥ &우유②	🍷 복숭아⑩	다진유부주먹밥⑤	씨리얼&우유②
열량(kcal) /단백질(g)	675.6/22.2	603.5/23.5	671.5/23.5	653.5/29.9	638/20.4	541.8/17.8
날짜	9월 7일	9월 8일	9월 9일	9월 10일	9월 11일	9월 12일
오전간식	아욱죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	치즈죽②	파프리카죽	영양달걀죽⑤	김가루찰쌀죽
점심	보리밥 참나물맑은국 소고기오이볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박양파국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 당근숙주나물⑤ 깍두기⑨	🍷 토마토카레라이스 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 근대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육간장두루치기⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 해물부추전①⑤⑥⑩⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①②⑤⑥⑩ ⑩⑩ 미소장국⑤ 배추김치⑨
오후간식	🍷 찐감자&우유②	우동⑤⑥	🍷 샤인머스켓	크로와상①②⑤⑥ &우유②	🍷 배	단호박샐러드①②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	633.1/22	630.3/27.1	613.8/22.5	651.3/23.9	639/25.8	610.2/15.5
날짜	9월 14일	9월 15일	9월 16일	9월 17일	9월 18일	9월 19일
오전간식	양배추죽⑤⑥	무죽	누룽지죽	전복죽⑩	부추죽⑤⑥	흰살생선죽⑤⑥
점심	현미밥 씻은김치콩나물국⑤⑨ 매실청돼지불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 파프리카버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	귀리밥 배추국 생선까스①⑤⑥ &타르타르소스①⑤ 과일요거트범벅② 깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩⑩ 🍷 토마토달걀볶음①⑤⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 감장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 ½ 쌀국수⑩ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ &우유②	🍷 바나나	김가루주먹밥	🍷 찐고구마&옥수수 차②	🍷 키위 &떠먹는요거트②	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal) /단백질(g)	677.8/27.3	610.8/21	657.4/22.7	685.8/23	618.5/24.4	626.8/22.9
날짜	9월 21일	9월 22일	9월 23일	9월 24일	9월 25일 (휴식)	9월 26일
오전간식	흑임자죽	배추죽⑤⑥	달걀죽①⑤⑥	 풍요로운 한가위 보내세요		
점심	수수밥 열무된장국⑤⑥ 훈제오리찜 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 복어국⑤⑥ 치즈두부구이②⑤ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기콩나물밥⑤⑥ &양념장⑤⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	🍷 토마토⑩	잔치국수⑤⑥	크리스피롤①②⑤⑥ &우유②			
열량(kcal) /단백질(g)	597.1/21.4	633.2/24.5	616.7/22.8			
날짜	9월 28일	9월 29일	9월 30일	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잼 * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
오전간식	애호박죽⑤⑥	당근죽⑤⑥	소고기죽⑤⑥⑩			
점심	차조밥 소고기묵국⑤⑥⑩ 잘게썬오징어채소볶음 ⑤⑥⑦ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살맑은국⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑩ 순두부국⑤ 연근흑임자소스무침 ①⑤ 배추김치⑨			
오후간식	머핀①②⑤⑥ &등굴레차	🍷 찐감자&우유②	🍷 사과			
열량(kcal) /단백질(g)	671.8/24.9	613.1/25.8	635/24.3			

원산지 표시	쌀	찰쌀	현미	흑미	누룽지	백김치	배추김치(국)	동태(명태)	오징어	전복
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	국내산	국내산	원양산	원양산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	두부(콩)	순두부(콩)	고춧가루	너비아니	생선까스	훈제오리
	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산		호주산	중국산	오리고기: 국내산

영양사 전현희

[식단 테마] 🍌 자연간식 제공 날, 🌿 잔반없는 날, 🍌 푸드브릿지 날 (9월의 식재료: 토마토)

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	
오전간식	파프리카죽	가지죽	두부죽⑤	오트밀죽②	수수양파죽⑤⑥	우엉죽⑤⑥
점심	찰쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치	백미밥 (저염)아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치	새우달걀볶음밥①⑤ ⑥⑨ 무채국⑤⑥ 브로콜리나물 백김치	기장밥 소고기채소당면국⑤⑥⑩ 삼치카레구이②⑤⑥⑩ ⑬⑭ 건파래자반⑤ 백김치	녹두밥 모듬버섯국⑤⑥ (저염)돼지고기굴소스 볶음⑤⑥⑩⑭ 양배추나물⑤⑥ 나박김치	닭갈비덮밥⑤⑥⑩ 가쓰오장국⑤⑥ 나박김치
오후간식	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	🍌 찐단호박&두유⑤	마들렌①②⑤⑥ &우유②	🍌 복숭아⑩	다진유부주먹밥⑤	씨리얼&우유②
열량(kcal) /단백질(g)	436.3/14.3	389.3/15	433.6/15.1	421.9/19.3	411.1/13.1	348.6/11.4
날짜	7	8	9	10	11	12
오전간식	아욱죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	치즈죽②	파프리카죽	영양달죽⑤	김가루찰쌀죽
점심	백미밥 참나물맑은국 소고기오이볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치	수수밥 애호박양파국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑭ 당근숙주나물⑤ 나박김치	🍌 토마토카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 근대국⑤⑥ (저염)잔멸치조림⑤⑥ 백김치	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육간장두루치기⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백김치	백미밥 (저염)두부된장국⑤⑥ 해물부추전①⑤⑥⑦⑩ 열갈이나물⑤⑥ 나박김치	오므라이스①②⑤⑥⑩ ⑫⑬ 미소장국⑤ 백김치
오후간식	🍌 찐감자&우유②	우동⑤⑥	🍌 샤인머스켓	크로와상①②⑤⑥ &우유②	🍌 배	단호박샐러드①②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	409/14	406.1/17.5	396.1/14.5	420.5/15.4	411.8/16.6	393.8/9.9
날짜	14	15	16	17	18	19
오전간식	양배추죽⑤⑥	무죽	누룽지죽	전복죽⑩	부추죽⑤⑥	흰살생선죽⑤⑥
점심	현미밥 씻은김치콩나물국⑤⑨ (저염)매실청돼지불고기 ⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 나박김치	흑미밥 어묵국⑤⑥ (저염)간장달걀비⑤⑥⑩ 파프리카버섯볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 배춧국 생선까스①⑤⑥ &타르타르소스①⑤ 과일요거트범벅② 나박김치	백미밥 만둣국⑤⑥⑩⑭ 🍌 토마토달걀볶음①⑤⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 백김치	기장밥 감장국⑤⑥ (저염)소고기장조림 ⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치	백미밥 ½ 쌀국수⑩ 나박김치
오후간식	프렌치 토스트①②⑤⑥ &우유②	🍌 바나나	김가루주먹밥	🍌 찐고구마&옥수수 차②	🍌 키위 &떠먹는요거트②	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal) /단백질(g)	437/17.6	394.2/13.5	423.7/14.5	442.9/14.8	399.2/15.7	403.9/14.8
날짜	21	22	23	24	25 (추석)	26
오전간식	흑임자죽	배추죽⑤⑥	달걀죽①⑤⑥	 평화를 한가위 보내세요		
점심	수수밥 (저염)열무된장국⑤⑥ 훈제오리찜 무나물⑤⑥ 백김치	백미밥 복쌈국⑤⑥ 치즈두부구이②⑤ 미역나물⑤⑥ 백김치	소고기콩나물밥⑤⑩ &양념장⑤⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 나박김치			
오후간식	🍌 토마토⑫	잔치국수⑤⑥	크리스피롤①②⑤⑥ &우유②			
열량(kcal) /단백질(g)	385.3/13.8	409/15.7	397.3/14.7			
날짜	28	29	30	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
오전간식	애호박죽⑤⑥	당근죽⑤⑥	소고기죽⑤⑥⑩			
점심	차조밥 소고기묵국⑤⑥⑩ 잘게썬오징어채소볶음 ⑤⑥⑦ 단배추나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 새우살맑은국⑨ (저염)돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치	(저염)달걀데리야끼 덮밥⑤⑥⑩ 순두부국⑤ 연근흑임자소스무침 ①⑤ 백김치			
오후간식	머핀①②⑤⑥ &동글레차	🍌 찐감자&우유②	🍌 사과			
열량(kcal) /단백질(g)	433.1/16	395.6/16.6	409.9/15.7			

원산지 표시	쌀	찰쌀	현미	흑미	누룽지	백김치	배추김치(국)	동태(명태)	오징어	전복
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추 국내산	배추 국내산	원양산	원양산	국내산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	두부(콩)	순두부(콩)		너비아니	생선까스	훈제오리
	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	고춧 가루 국내산	호주산	중국산	오리고기: 국내산