

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	탄 소 중 립	1	2	3	4	5
오전간식		다진옥수수스프②⑥	브로콜리죽⑤⑥	참치채소죽	수제두유⑤	호두죽⑭
점심		백미밥⑤ 맑은쇠고기국⑤⑥⑭ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 김치⑨ 과일(메론)	영양무밥/양념장⑤⑥⑭ 송송 두부조림⑤⑥ 김치⑨ 과일(사과)	차조밥 소고기미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑭ 새콤달콤오이무침⑤⑥ 김치⑨ 과일(방울토마토)	백미밥 팽이버섯국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑭ 애호박나물⑤⑥ 김치⑨ 치즈②	칼국수⑤⑥ 백미밥(추가밥) 완자전①⑤⑥ 김치⑨ 유산균음료①②⑤⑩
식후간식		유기농우유	유기농우유	유기농우유	떠먹는요거트	
오후간식	지 구 사 랑	찐고구마/수제두유⑤	잔말치즈주먹밥⑤ /유기농보리차	핫케이크①②⑤⑥ /무가당요구르트	바나나/우유②	
영양단백질		420/17	404/14	438/23	400/15	349/10
날짜	7	소소하게	9	10		12
오전간식	들깨죽⑤⑥	자죽⑭	찰현미무죽	타락죽②	수제두유⑤	흑미죽
점심	백미밥 배추두부된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 삼색잡채⑤⑥⑩ 김치⑨ 치즈②	차조밥 김국⑤⑥⑨ 소야채불고기⑤⑥⑭ 브로콜리두부버무리⑤ 김치⑨ 과일(방울토마토)	백미밥 송송 돈가스/소스①②⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤⑥ 김치⑨ 과일(자른씨없는포도)	보리밥 황태국⑤⑥ 훈제오리구이①⑤ 양배추숙쌈/쌈장⑤⑥⑬ 김치⑨ 과일(멜론)	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돈육야채볶음⑤⑥⑩ 연근치즈전①②⑥ 김치⑨ 치즈②	취나물쇠고기영양밥⑤⑥ ⑭ 무채국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 김치⑨ 과일(배)
식후간식	떠먹는요거트	유기농우유	유기농우유	유기농우유	떠먹는요거트	
오후간식	사과/우유②	찐감자/수제두유⑤	유부초밥⑤/유기농보리차	비빔국수⑤⑥/유기농보리차	바나나/우유②	
영양단백질	434/18	456/18	429/15	396/19	410/14	312/10
날짜	14	15	16	더특별한	18	19
오전간식	오토밀죽②	흑임자죽	부추콩나물죽⑤⑥	고구마죽(꿀지)	수제두유⑤	흰죽
점심	참살면미밥 순두부백탕⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑭ 시금치나물⑤⑥ 김치⑨ 치즈②	백미밥 만두국⑤⑥⑩ 순살가지미조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 김치⑨ 과일(바나나)	짜장밥⑤⑥⑩ 송송 찐만두 버섯나물⑤⑥ 김치⑨ 과일(자른토마토)	백미밥 근대두부된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물 김치⑨ 치즈	백미밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기야채볶음⑤⑥⑭ 무생채⑤⑥ 김치⑨ 치즈	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 청경채나물⑤⑥ 김치⑨ 무가당요구르트②
식후간식	떠먹는요거트	유기농우유	유기농우유	유기농우유	떠먹는요거트	
오후간식	자른씨없는포도/우유②	찐단호박/수제두유⑤	치즈캐스텔라 /무가당요구르트	과일요거트범벅②	멜론/우유②	
영양단백질	421/20	436/20	404/14	397/15	369/16	320/12
날짜	21	22	23	추 석 연 휴		
오전간식	달걀죽①	전복죽⑭	쇠고기죽⑭			
점심	기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥ 순살임연수구이⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 김치⑨ 치즈②	차조밥 유부장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 김치⑨ 과일(바나나)	잔치국수①⑤⑥ 백미밥(추가밥) 해물완자전 김치⑨ 과일(자른사과)			
식후간식	떠먹는요거트	유기농우유	유기농우유			
오후간식	자른사인머스켓/우유②	찐고구마/수제두유⑤	모닝빵/유기농주스			
영양단백질	419/16	440/15	394/15			
날짜	28	29	30			
오전간식	늪은호박죽	양송이죽	검은콩죽⑤			
점심	수수밥 시래기국⑤⑥ 달다리살구이⑤⑥ 새콤달콤오이생채⑤⑥ 김치⑨ 치즈②	기장밥 쇠고기물국⑤⑥⑭ 연두부/양념장⑤⑥ 햇알나물⑤⑥ 김치⑨ 치즈②	채소볶음밥⑤ 송송 삼치데리야끼조림⑤⑥ 김치⑨ 과일(자른포도)			
식후간식	떠먹는요거트	유기농우유	유기농우유			
오후간식	배/우유②	바나나/수제두유⑤	자른구운계란/유기농보리차			
영양단백질	443/14	443/16	398/17			



[9월] 제철재료

- ◆ 과 일 : 블루베리, 굴, 석류, 배 등
- ◆ 채 소 : 감자, 고구마, 참나물 등
- ◆ 해산물 : 고등어, 전복, 굴, 게, 대하, 칼치 등

SEC센터	소소하게	더특별한
전반 ZERO	저염 메뉴	저당 메뉴
		세계 음식

※ 자세한 내용은 식단안내문 참고
※ 모든 메뉴는 함께 잘라 제공하세요

알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲장 *야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음									
원산지 표시	쇠고기		닭고기		오리고기		수산물			
	국내산 1등급 한우A+		국내산		국내산		가자미	고등어	삼치	새우
	쌀		김치		콩		국내산	노르웨이산	국내산	베트남산
	밥, 죽, 누룽지	배추, 불독, 단배추	고춧가루	두부류	콩가루	참치캔	식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	완감산	완자	국내산		돈가스