

## 2015년 9월 식단표

	월	화	수	목	금
		1	2	3	4
점심		잡곡밥 들깨시락국 생선가스 실곤약샐러드 가지나물 배추김치/과일	잡곡밥 닭개장 갈치단호박조림 파리멸치볶음 호박나물 배추김치/과일	잡곡밥 황태국 탕수육 그린샐러드 열무나물 배추김치/과일	잡곡밥 물만두국 버섯잡채 감자샐러드 고춧잎나물 배추김치/과일
간식		건강차/두유	요거트/참깨죽	건강차/과일	요거트/찐계란
	7	8	9	10	11
점심	잡곡밥 수제비국 계란말이 들깨무나물 애호박볶음 배추김치/과일	잡곡밥 배추된장국 돈사태떡찜 우엉조림 브로콜리/초장 배추김치/과일	잡곡밥 콩나물국 미트볼조림 열무된장나물 버섯굴소스볶음 배추김치/과일	잡곡밥 육개장 두부계란구이 무생채 가지나물 배추김치/과일	잡곡밥 팽이버섯된장국 닭찜 미나리곤약무침 고구마순나물 배추김치/과일
간식	건강차/토스트	건강차/두유	요거트/단호박죽	건강차/과일	요거트/연두부
	14	15	16	17	18
점심	잡곡밥 북어국 제육두루치기 감자채볶음 상추, 깻잎쌈 배추김치/과일	잡곡밥 미역국 동그랑땡전 콩나물무침 감자멸치볶음 배추김치/과일	잡곡밥 순두부찌개 고등어조림 새송이버섯전 톳무침 배추김치/과일	잡곡밥 쇠고기무국 가자미구이 단배추겉절이 곤약조림 배추김치/과일	비빔밥 맑은장국 오색나물 계란후라이 배추김치/과일
간식	건강차/찐감자	건강차/생신잔치	요거트/짜장면	건강차/과일	요거트/찐만두
	21	22	23	24	25
점심	잡곡밥 맑은동태탕 계란찜 감자어묵조림 미역오이무침 배추김치/과일	잡곡밥 시래기국 돈사태감자조림 부추겉절이 가지나물 배추김치/과일	잡곡밥 콩나물국 오삼불고기 상추, 깻잎쌈 치커리사과무침 배추김치/과일	잡곡밥 쇠고기배추국 카레가자미구이 도토리묵야채무침 숙주나물 배추김치/과일	자장밥 미소된장국 탕수육 배추김치/과일
간식	건강차/호떡	건강차/송편	요거트/간장떡볶이	건강차/과일	요거트/찐고구마
	28	29	30	1	2
점심	추석연휴		잡곡밥 청국장찌개 연근튀김 두부조림 오이생채 배추김치/과일	잡곡밥 새알미역국 잡채 시래기된장무침 호박볶음 배추김치/과일	잡곡밥 두부된장국 오징어숙회무침 단호박조림 단배추액젓무침 배추김치/과일
간식			요거트/단호박죽	건강차/과일	요거트/찐계란