



2022년9월식단표



건강생활실천
728-4165

첫째주					9/1(목)	9/2(금)	9/3(토)
활기찬 아침	<div> <p>고칼로리 음식들 조금씩 다양하게섭취, 충분한 수분섭취, 껌을 씹어 입안을 상쾌하게 만들기</p> <p>추석 명절 음식</p> <p>“금 찐살” 걱정없이</p> <p>건강하게 즐기자</p> <p>전을 부칠 때는 밀가루, 부침가루 최대한 적게 사용하는게 포인트. 갈비찜 먹을 때는 고기 외에 쌈, 채소 반드시 함께 섭취한다.</p>  </div>				검정콩밥 열갈이된장국 생선튀김 계란후라이 사과2/1	흰살밥 감자국 계란후라이 어묵볶음 샐러드	검정콩밥 열무된장국 제육볶음 오이무침 사과2/1
맛있는 점심					흑미밥 부대찌개 멸치볶음 콩나물무침 토마토	검정콩밥 조갯살미역국 돈편육 양배추쌈/쌈장 양파초절임	검정콩밥 김치국 조기튀김 잡채 샐러드
즐거운 저녁					잡곡밥 아욱국 생선구이 나물무침 샐러드	현미밥 유부된장국 콩치김치조림 가지튀김 토마토	흑미밥 팽이버섯국 닭볶음탕 미나리초무침 요거트

둘째주	9/4(일)	9/5(월)	9/6(화)	9/7(수)	9/8(목)	9/9(금)	9/10(토)
활기찬 아침	흰쌀밥 맑은동태탕 구운김 콩나물무침 요거트	검정콩밥 순두부찌개 콩자반 숙주나물 사과2/1	잡곡밥 된장찌개 계란후라이 구운김 사과2/1	흑미밥 얼갈이된장국 호박전 어묵볶음 요거트	잡곡밥 콩나물국 쏘세지전 멸치볶음 샐러드	검정콩밥 대구탕 오이무침 구운김 토마토	흰쌀밥 소고기미역국 모듬전 부추오이무침 사과2/1
맛있는 점심	흑미밥 열무된장국 생선전 가지튀김 수박	잡곡밥 들깨수제비 감자채볶음 열무김치 토마토	만두국 채소겉절이 고구마튀김 김치 요거트	채소등백비빔밥 맑은장국 도라지생채 계란후라이 김치	잡곡밥 시래기국 잡채 두부조림 수박	흑미밥 만두국 청포묵샐러드 콩자반 김치	비빔밥 오징어회무침 삼색나물 파김치 샐러드
즐거운 저녁	잡곡밥 순두부찌개 도토리묵무침 멸치조림 샐러드	차조밥 콩가루배추국 닭볶음탕 미역초무침 김치	흰쌀밥 느타리버섯국 제육볶음 야채쌈&쌈장 요거트	잡곡밥 김치찌개 가자미구이 숙주나물무침 수박	흑미밥 배추된장국 돼지갈비찜 양파초절임 토마토	차조밥 김치콩나물국 생선구이 감자조림 샐러드	흑미밥 배추된장국 떡갈비 잡채 미나리초무침

셋째주	9/11(일)	9/12(월)	9/13(화)	9/14 (수)	9/15 (목)	9/16 (금)	9/17 (토)
활기찬 아침	흰쌀밥 탕국 생선구이 잡채 샐러드	흑미밥 유부된장국 제육볶음 시금치나물 사과2/1	흰쌀밥 두부찌개 멸치볶음 오이무침 방울토마토	흑미밥 우거지된장국 계란후라이 멸치볶음 김치	잡곡밥 계란파국 생선조림 구운김 사과2/1	검정콩밥 시금치국 고등어구이 생미역무침 요거트	흰쌀밥 감자국 계란 후라이 멸치볶음 구운김
맛있는 점심	흰쌀밥 육개장 멸치조림 삼색나물 김치	검정콩밥 감자국 동태조림 버섯볶음 요거트	흰쌀밥 설렁탕+소면 콩나물무침 잡채 샐러드	고기국수 얼갈이무침 가지볶음 깍두기 수박	흑미밥 배추된장국 돈가스/소스 양파초절임 샐러드	곤드레밥/양념장 맑은장국 생선조림 양배추쌈 김치	흰쌀밥 강된장찌개 미역무침 동그랑땡 요거트
즐거운 저녁	흑미밥 두부된장찌개 잡채 가지볶음 요거트	잡곡밥 배추된장국 닭볶음탕 양파초절임 가지볶음	잡곡밥 가지된장국 생선조림 미역무침 김치	잡곡밥 우거지된장국 동그랑땡 고추나물무침 참외	흰쌀밥 근대국 고구마튀김 제육볶음 나물무침	잡곡밥 단 호박 수제비 가지볶음 도토리묵무침 김치	잡곡밥 동태찌개 구운김 콩나물무침 요거트

넷째주	9/18 (일)	9/19(월)	9/20(화)	9/21(수)	9/22(목)	9/23(금)	9/24(토)
활기찬 아침	흰쌀밥 감자국 계란 후라이 제육볶음 사과2/1	잡곡밥 홍합미역국 생선튀김 애호박무침 김치	잡곡밥 유부된장국 계란찜 어묵쏘세지볶음 샐러드	흑미밥 두부김치찌개 오이무침 콩나물 무침 요구르트	흰쌀밥 된장찌개 생선구이 구운김 사과2/1	흑미밥 가지된장국 생선구이 시금치나물 샐러드	잡곡밥 조갯살미역국 제육볶음 툇무침 사과2/1
맛있는 점심	검정콩밥 맑은장국 동태조림 미역줄기 볶음 김치	고기국수 얼갈이무침 콩나물무침 깍두기 요거트	흰쌀밥 단호박수제비 가지나물무침 양파초절임 요거트	채소등백비빔밥 맑은장국 양파초절임 계란후라이 김치	잡곡밥 순두부국 구운김 콩나물무침 참외	잡곡밥 감자두부찌개 생선구이 나물겉절이 샐러드	흰쌀밥 육개장 잡채 양배추쌈 토마토
즐거운 저녁	잡곡밥 소고기 미역국 두부조림 부추오이무침 멸치볶음	잡곡밥 오이냉국 고등어구이 미나리무침 샐러드	흑미밥 맑은장국 생선조림 양배추쌈 토마토	흰쌀밥 부대찌개 미역초무침 콩자반 야채샐러드	잡곡밥 우거지 국 생선조림 생미역초무침 샐러드	잡곡밥 무우된장국 제육볶음 나물요리 참외	검정콩밥 육개장 애호박전 나박김치 요거트

다섯째주	9/25(일)	9/26(월)	9/27(화)	9/28(수)	9/29(목)	9/30(금)	
활기찬 아침	잡곡밥 감자된장국 제육볶음 세발나물무침 샐러드	흑미밥 취나물국 생선조림 구운 김 사과2/1	흰쌀밥 순두부국 닭볶음탕 파래무생채 샐러드	흰쌀밥 얼갈이된장국 생선튀김 계란후라이 사과2/1	차조밥 감자된장국 제육볶음 세발나물무침 요거트	흰쌀밥 오이냉국 생선조림 구운김 사과2/1	
맛있는 점심	야채비빔밥 맑은장국 어묵볶음 김치 샐러드	흑미밥 소고기미역국 계란찜 가지볶음 요거트	검정콩밥 배추된장국 생선구이 멸치볶음 김치	닭칼국수 마늘쫄무침 양파초절임 김치 요거트	검정콩밥 설렁탕+소면 오징어회무침 나물무침 샐러드	흑미밥 맑은장국 닭볶음탕 가지나물무침 토마토	
즐거운 저녁	잡곡밥 두부된장찌개 계란찜 나물요리 샐러드	흑미밥 소고기무국 동그랑땡 오징어젓갈 토마토	흑미밥 배추된장국 돼지불고기 쌈채소/쌈장 양파초절임	잡곡밥 아욱국 생선구이 나물무침 자두	잡곡밥 팽이된장국 야채계란찜 돈불고기 샐러드	흑미밥 미역국 동그랑땡 오징어젓갈 샐러드	