



주간메뉴표

2026.08.31 ~ 2026.09.04

아워홈 김포외고점
점장 : 이주연 조리실장 : 최명근

구분	8/31(월)	9/1(화)	9/2(수)	9/3(목)	9/4(금)
조식	두반장오징어볶음(2.5.6.12.13.17.18) 잡곡밥 계란국(1) 미니돈까스*케찹(1.2.5.6.10.12) 실곤약채소무침(5.6.13) 볶음김치(5.6.9.13) 당콩조림(4.5.6.13) 야채죽 호밀빵*딸기잼(1.2.5.6.13) 치즈방앗간빵(1.2.5.6) 포도주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 체크초코&아몬드후레이크(5.6) 방울토마토(12)	고추잡채(5.6.10.13.18) 잡곡밥 게살스프(1.5.6.8) 동그랑땡난자완스(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18) 포두부무침(5.6.12.13.18) 명엽채볶음(5.6.13) 깍두기(9) 크림스프(2.5.6.16) 모닝빵*딸기잼(1.2.5.6.13) 화이트슈(1.2.5.6) 블루베리주스(13) 우유/두유(2,5) 딸기요거트(2.13) 스페셜k&후르츠링(5.6)	순살간장찜닭(5.6.13.15) 잡곡밥 두부김치국(5.6.9) 비빔당면(1.5.6.13) 숙주나물 포기김치(9) 고구마샐러드(1.5) 버섯죽 포카치아*발사믹,올리브오일(1.2.5.6) 참쌀파배기(1.2.5.6.13) 파인제로주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 아몬드후레이크&오곡초코로핀(2.5.6)	얼큰버섯소고기국(5.6.7.13.16.18) 잡곡밥 고기산적야채볶음(5.6.10.13.15.16.18) 메추리알곤약조림(1.5.6.13) 계란후라이(1) 포기김치(9) 닭가슴살샐러드(5.6.12.13.15) 양송이스프(2.5.6.13.16) 베이글*크림치즈(1.2.5.6) 미니블루베리도넛(1.2.5.6) 사과배주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 크랜베리아몬드&체크초코(2.5.6)	해물동태찜(5.6.8.9.13.16.17.18) 잡곡밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 스팸구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 고사리볶음(5.6) 깍두기(9) 만다린샐러드(5.6.12) 참치야채죽(5.16.18) 깨찰빵(1.2.5.6) 애플코르넛(1.2.5.6.13) 플랫피치주스(11.13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 후르츠링&콘스위트(5.6)
	추가 누룽지/김	누룽지/김	누룽지/김	누룽지/김	누룽지/김
중식	버섯불고기(5,6,10) Ca백미밥 한우우거지국(5,6,13,16) 청포묵김무침(1,5,6,13) 숙주나물 포기김치(9) 바나나 누룽지	생일데이 닭장각후라이드(5,6,12,13,15) 소고기야채볶음밥(5,6,13,16,180) 미역국(5,6) 실곤약야채무침(5,6,13) 양배추샐러드(5,6,12) 포기김치(9) 빠빠코(1,2,5) 누룽지	돼지고기김치찜(5,6,9,10,13) Ca현미밥 맑은콩나물국(5,6) 감자채볶음 브로콜리*초장(5,6) 포기김치 사과 누룽지	갈치구이(6) Ca백미밥 순살감자탕(5,6,9,10,13,16) 참나물무침(5,6) 도토리묵&양념장(5,6,13) 포기김치(9) 대파크림팝콘(2,5) 누룽지	분식데이 햄김치볶음밥(1,2,5,6,9,10,13,15,16) 궁중떡볶이(5,6,13,16) 가쓰오장국(1,2,5,6,9,13) 꿀호떡(1,2,5,6) 토마토샐러드(5,6,12) 단무지 오렌지주스(13) 누룽지
	석식	새마을식당st 짜글이찌개(5.6.9.10)	쉐프데이	오삼불고기(5.6.10.13.17)	닭갈비(5.6.13.15)
IN THE BOX	순살감자탕(5.6.9.10.13.16) 잡곡밥 가자미카레튀김(2.5.6.12.13.16) 소세지허브구이(2.5.6.10.15.16) 미역줄기볶음 브로콜리초화(5.6) 포기김치(9) 요구르트(2) 현미밥/누룽지	폴드포크샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)	새우필라프(1.5.6.9.13.18) 미니우동(1.5.6) 등심돈까스*데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 알감자버터구이(2) 구운버섯샐러드(12.13) 비트무피클(13) 쿨피스(2) 현미밥/누룽지	햄에그클럽샌드위치(1.2.5.6.10.13)	탄두리치킨샐러드(2.5.6.12.13.15)

-식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.마파두
-알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳젓
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳젓
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.

소중한 의견 및 문의

lee.juyeon1@ourhome.co.kr



주간메뉴표

2026.09.07 ~ 2026.09.11

아워홈 김포외고점
점장 : 이주연 조리실장 : 최명근

구분	9/7(월)	9/8(화)	9/9(수)	9/10(목)	9/11(금)
조식	매콤돈사태찜(5.6.10.13) 잡곡밥 북어국(1.5.6) 잡채말이어묵볶음(1.5.6.13.16.18) 견과류망쫄조림(4.5.6.13) 포기김치(9) 단호박샐러드(1.5) 계란죽(1) 미니치즈롤인(1.2.5.6) 미니초코칩머핀(1.2.5.6) 감귤채소주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토피(2.5.6) 콘스위트&마시멜로우크런치링(2.5.6)	샤브샤브국(5.6.7.13.16.18) 잡곡밥 고등어무조림(5.6.7.13) 시금치스크램블에그(1.2.5) 도토리묵무침(5.6) 깍두기(9) 망고그린샐러드(1.2.5.6) 콘스프(2.5.6.13.16) 치아바타(1.2.5.6.13) 한입핫도그(1.2.5.6.10.12.16) 과수원청포도(13) 우유/두유(2,5) 블루베리요거트(2.13) 스페셜k&후르츠링(5.6)	불향쭈꾸미볶음(5.6.13) 잡곡밥 사골국(5.6.16) 후랑크피망볶음(2.5.6.10.12.15.16) 연근조림(5.6,13) 포기김치(9) 꽃맛샐러드(1.5.6.8.13.18) 새우야채죽(9.13) 모닝빵*딸기잼,버터(1.2.5.6.13) 바바리안도넛(1.2.5.6) 석류주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토피(2.5.6) 아몬드후레이크&오곡초코로핀(2.5.6)	제육볶음(5.6.10.13) 잡곡밥 닭곰탕(1.15) 베이컨감자채볶음(10) 브로콜리초화(5.6) 포기김치(9) 리코타치즈샐러드(1.2.5.6) 감자스프(2.5.6.13.16) 마들렌(1.2.5.6.14) 카카오추이스티(1.2.5.6.13) 망고탱고주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토피(2.5.6) 크랜베리아몬드&чек스초코(2.5.6)	허브닭살볶음(5.6.15) 잡곡밥 근대된장국(5.6) 감자조림(5.6.13) 새송이야채볶음(5.6.13.18) 콩나물무침(5) 깍두기(9) 참치야채죽(5.16.18) 우유식빵*딸기잼,버터(2.5.6.13) 갈릭파이(1.2.5.6) 피크닉사과(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토피(2.5.6) 후르츠링&콘스위트(5.6)
	사과 누룽지/김	멜론 누룽지/김	키위 누룽지/김	견과믹스(2.4.14.19) 누룽지/김	청포도 누룽지/김
	한그릇DAY				
	통마늘오리로소(5,6,13,18) Ca백미밥 김치수제비국(1,5,6,9) 계란찜(1) 진미채야채무침(5,6,13,17) 열무김치(9) 파인애플 누룽지	순살간장찜닭(5,6,13,15) Ca백미밥 어묵국(1,5,6) 감자고로케*케찜(1,5,6,12) 오이양파무침(5,6,13) 포기김치(9) 과수원복숭아(2,5,11) 누룽지	부대찌개&라면사리(1,2,5,6,9,10,12,13,15,16) 추가밥 생선까스*타르타르소스(1,5,6,13) 숙주미나리무침 파프리카어묵볶음(1,5,6,13) 포기김치(9) 초코쿠키(1,2,5,6) 누룽지	갈비찜(5,6,10,13) Ca백미밥 차돌된장찌개(5,6,16) 멸치볶음(5,6,13) 도라지무침(5,6,13) 포기김치(9) 적포도 누룽지	고구마치즈돈까스(1,2,5,6,10,12,13,18) Ca백미밥 가쓰오장국(1,2,5,6,9,13) 야채쫄면(5,6,13) 마카로니콘샐러드(1,5,6,13) 단무지 사과파이(1,2,5,6) 누룽지
	글로벌 푸드투어_일본편				
	한우곤드레밥(5.6.16) 강된장찌개(5.6.13) 고추잡채(5.6.10.13.18) 오미산적(1.2.5.6.10.15.16) 조미김구이 포기김치(9) 알새우칩(1.2.5.6.9) 현미밥/누룽지	카라이라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) 추가밥 가라아게(1.2.5.6.15) 일본식가지볶음(5.6.13.18) 단무지 당근포도주스(13) 참깨양배추샐러드(5.6.12) 현미밥/누룽지	수제떡갈비(5.6.10.12.13.15.16.18) 잡곡밥 경상도식소고기무국(1.5.6.13.16) 매콤두부조림(5.6.13) 실곤약채소무침(5.6.13) 느타리파프리카볶음(5.6) 포기김치(9) 현미밥/누룽지	양식 DAY 오일파스타(1.5.6.9.13.17.18) 백미밥 유부장국(5.6) 볼케이노치킨스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16) 양상추샐러드(5.6.12.13) 피클 마늘바게트(2.5.6) 현미밥/누룽지	오리훈제파프리카볶음(5.6.13.18) 잡곡밥 고추장찌개(5.6) 스팸어묵볶음(1.2.5.6.10.15.16) 청경채무침(5.6.13) 포기김치(9) 사과잼쿠키(1.2.5.6.13) 현미밥/누룽지
	IN THE BOX	글로벌 푸드투어_일본편	수제 MENU	양식 DAY	
	스리라차참치마요샐러드(1.5.6.12.13) 닭가슴살소시지샐러드(1.2.5.6.10.12.15.16)	불고기곤약면샐러드(5.6.10.13.18) 에그마요치아바타(1.2.5.6.13)	잠봉로델레샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 타이누들샐러드(1.4.5.6.9.10.13.15)	코코넛쉬림프샐러드(1.2.5.6.9.12.13) 볼케이노치킨브리또볼(1.5.6.12.13.15.16)	

-식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.마파두

-알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장), ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳젓

* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장), ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳젓

* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.

소중한 의견 및 문의
lee.juyeon1@ourhome.co.kr



주간메뉴표

2026.09.14 ~ 2026.09.18

아워홈 김포외고점
점장 : 이주연 조리실장 : 최명근

구분	9/14(월)	9/15(화)	9/16(수)	9/17(목)	9/18(금)
조식	두반장오징어볶음(2.5.6.12.13.17.18) 잡곡밥 돈육김치찌개(5.9.10) 포크소세지(2.5.6.10.12.15.16) 부추콩나물무침(5) 포기김치(9) 파인그린샐러드(5.6) 야채죽 딸기케이크(1.2.5.6) 고구마파이(1.2.5.6) 청귤주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 콘스위트&마시멜로우크런치링(2.5.6) 방울토마토(12) 누룽지/김	아메리칸초식 피자토스트(2.5.6.10.12.13) 크림스프(2.5.6.16) 스크램블에그(1.2.5) 허니버터옥수수구이*베이컨칩(2.5.6.10.13) 소고기나초샐러드(1.2.5.6.10.12.13) 고구마무스디저트케이크(1.2.5.6) 쥬시애플주스(13) 우유/두유(2.5) 딸기요거트(2.13) 스페셜k&후르츠링(5.6) 바나나	훈제오리볶음(5.6.13.18) 잡곡밥 사골우거지국(5.6.13.16) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 포기김치(9) 김치죽(9) 우유브레드(2.5.6.13) 글레이즈도넛(1.2.5.6.13) 청포도망고주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 아몬드후레이크&오곡초코로핀(2.5.6) 적포도 누룽지/김	차돌된장찌개(5.6.16) 잡곡밥 데리야끼돈육강정(1.5.6.10.13) 건새우마늘쫄볶음(5.6.9.13) 숙갓무침(5.6.13) 포기김치(9) 멕시칸샐러드(1.2.5.6.10.15.16) 브로콜리스프(2.5.6.13.16) 미니블루베리머핀(1.2.5.6.13) 메이플파칸(1.2.5.6.14) 레인보우사베트워터(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 크랜베리아몬드&чек스초코(2.5.6) 에너지바(2.4.5) 누룽지/김	순살감자탕(5.6.9.10.13.16) 잡곡밥 가자미레몬구이(2.5.6.12.13.16) 한식잡채(5.6.13) 구운계란(1) 포기김치(9) 고구마샐러드(1.5) 영양닭죽(15) 부시맨브레드*버터(1.2.5.6) 대파크림치즈파이(1.2.5.6) 스위티자몽주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 후르츠링&콘스위트(5.6) 파인애플 누룽지/김
추가		누룽지	누룽지/김	누룽지/김	누룽지/김
중식	고추장바삭불고기(2,5,6,10,12,13,16,18) Ca백미밥 한우장터국밥(5,13,16) 계란말이(1) 시금치나물 포기김치(9) 사과주스(13) 누룽지	한그릇데이 나가사키짬뽕(5,6,8,9,13,16,17,18) 추가밥 고기왕만두(1,5,6,10,13,16,18) 굴소스가지볶음(5,6,13,18) 망고샐러드(1,2,5,6) 단무지 딸기쿠키(1,2,5,6,13) 누룽지	분식데이 누들떡볶이(1,5,6,13) 떠먹는유부초밥(1,5,6,9,13,16,18) 꼬치어묵국(1,5,6) 모듬튀김(고구마,김말이)(1,5,6,16) 토마토샐러드(5,6,12) 단무지 요구르트(2) 누룽지	목살구이*구운모듬야채(10) Ca백미밥 아욱된장국(5,6) 온두부찜(5) 우영조림(5,6,13) 깍두기(9) 멜론 누룽지	글로벌 푸드투어_인도편 탄두리치킨(2,5,6,12,13,15) Ca백미밥 유부장국(5,6) 커리소스(2,5,6,10,12,13,15,16,18) 인도 난(1,2,5,6) 포기김치(9) 요거트(2) 누룽지
석식	중식데이 짜장밥(2.5.6.10.13.16) 계란파국(1.5.6) 꿔바로우(1.5.6.10.11.12.13.18) 청경채굴소스볶음(5.6.9.13.18) 오이탕탕이(5.6.13) 포기김치(9) 요구르트(2) 현미밥/누룽지 돼지불백벤도(5.6.10.13) 에그포테이토샐러드(1.2.5.10.12.13)	면역력강화식단 소불고기(5.6.16) 잡곡밥 미역국(5.6) 연두부찜*부추양념장(5) 건새우호박볶음(5.9) 포기김치(9) 초코파이찰떡(1.2.5.6) 현미밥/누룽지 쭈꾸미포케(12) 닭가슴살아보카도샐러드(1.2.5.6.12.13.15)	전국 팔도 맛기행_안동편 안동찜닭*넙적당면(5.6.13.15) 배추된장국(5.6) 비벼주는비빔밥(5.6.10.16) 김치전(1.5.6.9) 모듬콩조림(4.5) 포기김치(9) 건빵튀김(2.5.6.13) 현미밥/누룽지 타코샐러드(1.2.5.6.12.13.16) 불고기또띠아랩(1.2.5.6.10.12.13.18)	한그릇데이 잔치국수(1.5.6.13) 추가밥 바삭불고기(5.6.10.13) 불어묵파프리카볶음(1.5.6.13) 콩나물무침(5) 열무김치(9) 아이스경단(1.2.5.6) 현미밥/누룽지 클래식안심텐더샐러드(1.2.5.6.12.13.15) 스파이시쉬림프샐러드(1.5.6.9.12.13)	돼지국밥*다대기*사리(6.9.10.13.16) 쌀밥 해물파전(5.6.8.9.16.17.18) 탕평채(1.5.6.13) 참나물무침(5.6) 포기김치(9) 딸기우유(2) 현미밥/누룽지

-식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.마파두

-알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장), ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳젓

* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장), ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳젓

* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.

소중한 의견 및 문의
lee.juyeon1@ourhome.co.kr



주간메뉴표

2026.09.21 ~ 2026.09.25

아워홈 김포외고점
점장 : 이주연 조리실장 : 최명근

구분	9/21(월)	9/22(화)	9/23(수)	9/24(목)	9/25(금)
조식	돈채죽순볶음(5.6.10.13) 잡곡밥 배추된장국(5.6) 햄전*케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 호박볶음(9) 포기김치(9) 닭가슴살샐러드(5.6.12.13.15) 버섯죽 호밀빵*딸기잼(1.2.5.6.13) 미니바닐라크라운(1.2.5.6) 샤인쥬스(13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) чек스초코&아몬드후레이크(5.6)	파채떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 잡곡밥 육개장(5.6.13.16) 비빔당면(1.5.6.13) 치즈오믈렛(1.2.5.6) 포기김치(9) 만다린샐러드(5.6.12) 양송이소프(2.5.6.13.16) 바게트*크림치즈(2.5.6) 아몬드쿠키(1.2.5.6) 애플요거트쥬스(2.13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 크렌베리아몬드&чек스초코(2.5.6)	갈비맛순살닭구이(5.6.13.15) 잡곡밥 미역국(5.6) 계란말이(1) 무말랭이무침(5.6.13) 깍두기(9) 단호박샐러드(1.5) 새우야채죽(9.13) 잡곡식빵*버터,딸기잼(1.2.5.6.13) 갈릭파이(1.2.5.6) 쥬시애플쥬스(13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 콘스위트&오곡초코로핀(2.5.6)	풍성한 한가위 보내세요	
추가	청포도 누룽지/김	사과 누룽지	오렌지 누룽지/김		
중식	간장불고기(5.6.10.13) Ca백미밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 메추리알곤약볶음(1.5.6.13) 건파래볶음 포기김치(9) 바나나 누룽지	김치찌개* 라면사리(1.5.6.9) Ca백미밥 삼치튀김 새송이버섯볶음 북어채마늘쫄무침(5.6.13) 포기김치(9) 키위 누룽지	양식데이 토마토스파게티(1.5.6.8.9.12.13.16.17.18) 추가밥 양송이소프(2.5.6.13.16) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 망고그린샐러드(1.2.5.6) 피클 모닝빵글레이즈드(1.2.5.6.13) 누룽지		
석식	NEW MENU 지코바닭갈비(2.5.6.12.13.15.16) 백미밥 우동국물(1.2.5.6.9.13) 들기름막국수(3.5.6.13) 스팸감자볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) 참치콘마요(1.5.13) 단무지 그린샐러드(1.5) 현미밥/누룽지	오늘은 [현미밥] DAY 황태콩나물국밥(1.5.6) 백미밥 쭈꾸미볶음(5.6.13) 건새우호박볶음(5.9) 깍두기(9) 꿀떡 양상추샐러드(5.6.12.13) 현미밥/누룽지	매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 잡곡밥 바지락무국(18) 메밀전병(2.3.5.6.16.18) 실곤약야채무침(5.6.13) 연근조림(5.6.13) 깍두기(9) 사과잼쿠키(1.2.5.6.13) 현미밥/누룽지		
IN THE BOX	크렌베리&치킨클럽샌드위치(1.2.5.6.15) 피넛사과단호박샐러드(1.4.5.6)	훈제오리포케(5.6.12.13) 닭가슴살시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15)	미운영		

-식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.마파두
-알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳젓
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳젓
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.

소중한 의견 및 문의
lee.juyeon1@ourhome.co.kr



주간메뉴표

2026.09.28 ~ 2026.09.30

아워홈 김포외고점
점장 : 이주연 조리실장 : 최명근

구분	9/28(월)	9/29(화)	9/30(수)
조식	돈사태김치찜(5.6.9.10.13) 잡곡밥 유부장국(5.6) 양송이스크램블에그(1.2.5) 맛살냉채(13) 포기김치 (9) 참치마카로니샐러드(1.2.5.6.10.15.16.18) 야채죽 치아바타(1.2.5.6.13) 못난이치즈감자빵(1.2.5.6) 피크닉청포도(13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) чек스초코&아몬드후레이크(5.6)	아메리칸조식 에그마요모닝빵샌드위치(1.2.5.6.12.13) 토마토스프(2.5.6.12.13.16) 베이컨구이(10) 해쉬브라운(5.6) 시저샐러드(1.2.5.6.10) 미니초코칩머핀(1.2.5.6) 한라봉주스(13) 우유/두유(2.5) 블루베리요거트(2.13) 스페셜k&후르츠링(5.6) 바나나	스팸짜글이(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 잡곡밥 돈육춘장볶음(2.5.6.10.13.16) 동태전(1.6) 견과류멸치볶음(5.6.13.14) 깍두기(9) 구운버섯샐러드(12.13) 계란죽(1) 우유식빵*딸기잼,버터(2.5.6.13) 바바리안도넛(1.2.5.6) 사과주스(13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 아몬드후레이크&오곡초코로핀(2.5.6)
	적포도 누룽지/김	누룽지	멜론 누룽지/김
중식	닭갈비(5,6,13,15) Ca백미밥 북어채무국(1,5,6) 베이컨감자채볶음(10) 청경채무침(5,6,13) 포기김치(9) 파인애플주스(13) 누룽지	연연력강화식단 돈육버섯불고기(5,6,10,13) Ca백미밥 두부김치국(5,6,9) 파프리카어묵볶음(1,5,6,13) 콩나물무침(5) 포기김치(9) 방울토마토(12) 누룽지	한그릇DAY 육개장칼국수(5,6,13,16) 추가밥 감자떡만두(1,5,6,10,16,18) 애호박부추전(6) 명엽채볶음(5,6,13) 포기김치(9) 초코휘낭시에(1,2,5,6) 누룽지
		NEW	
석식	통마늘삼겹두루치기(5.6.9.10.13) 잡곡밥 열무된장국(5.6) 들기름두부구이(5) 치커리유자청무침(13) 포기김치(9) 초코파이(1.2.5.6) 크랜베리그린샐러드(1.5) 현미밥/누룽지	NEW MENU 중화갈비소스덮밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) 해물짬뽕국(5.6.8.9.13.16.17.18) 버터플라이새우튀김(1.5.6.9.13) 칠리오일물만두(1.5.6.10.12.13.16.18) 오이탕탕이(5.6.13) 단무지 자스민레몬에이드 현미밥/누룽지	오징어치즈떡볶음(2.5.6.13.17) 잡곡밥 모듬어묵탕(1.5.6) 야채계란찜(1.9.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 김자반 포기김치(9) 현미밥/누룽지
	콘소메닭강정샐러드(1.4.5.6.12.13.15) 후르츠그레인샐러드(5.6.11.12)	BLET클럽샌드위치(1.2.5.6.10.12.15.16) 피치리코타샐러드(2.5.6.11)	미운영

-식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.마파두
-알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장), ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳걔
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장), ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳걔
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.

소중한 의견 및 문의
lee.juyeon1@ourhome.co.kr