



2026년 10월 식단표

월	화	수	목	금	토
			1	2	3
			단호박죽	크림스프	단호박죽
			근대된장국 닭조림 들기름막국수 오이지무침 배추김치 885kcal	조랭이떡국 돈채피망볶음 알송이조림 양념깻잎지 배추김치 685kcal	건새우무국 생선가스&타르소스 코울슬로 콩나물무침 배추김치 755kcal
			모닝빵&딸기잼	비피더스	검은콩두유
			감자양파국 닭조림 매밀전병 오이지무침 배추김치 830kcal	콩가루배춧국 돈채피망볶음 계란후라이 양념깻잎지 배추김치 745kcal	열무된장국 생선가스&타르소스 무말랭이 콩나물무침 배추김치 705kcal
5	6	7	8	9	10
양송이스프	단호박죽	옥수수스프	단호박죽	쇠고기스프	단호박죽
들깨무채국 고등어구이 사각어묵볶음 꼬시래기무침 배추김치 735kcal	맑은순두부찌개 함박스테이크조림 시래기된장지짐 숙주나물 배추김치 825kcal	유채된장국 돈육두루치기 볶음우동 양배추쌈&쌈장 배추김치 875kcal	조개살미역국 한식잡채 두부조림 단배추나물 배추김치 795kcal	어묵국 훈제오리아채볶음 부추겉절이 호박나물 배추김치 820kcal	맑은쇠고기무국 미트볼야채조림 된장고추치 양배추샐러드 배추김치 750kcal
단호박찐빵	찐감자	바나나	꿀호떡	두유	치즈스틱빵
어묵국 고등어구이 새송이야채볶음 꼬시래기무침 배추김치 760kcal	시락국 함박스테이크조림 계란찜 숙주나물 배추김치 765kcal	두부탕국 돈육두루치기 콩나물무침 양배추쌈&쌈장 배추김치 805kcal	조랭이떡국 한식잡채 알감자조림 단배추나물 배추김치 645kcal	감자수제비국 훈제오리아채볶음 연근조림 호박나물 배추김치 775kcal	시금치된장국 미트볼야채조림 도시락김 양배추샐러드 배추김치 715kcal
12	13	14	15	16	17
크림스프	단호박죽	양송이스프	단호박죽	옥수수스프	단호박죽
물만둣국 새우까스&타르소스 우영채조림 무나물 배추김치 815kcal	시락국 돈육장조림 버섯크림옹심이 다시마채무침 배추김치 700kcal	계란파국 짜장소스 탕수육&소스 단무지 배추김치 885kcal	참치추어탕 너비아니구이 불어묵간장볶음 브로컬리&초장 배추김치 1010kcal	훈합살탕국 안동찜닭 멸치볶음 숙주나물 배추김치 755kcal	비지찌개 미니돈까스&케첩 명엽채조림 궁채장아찌 배추김치 780kcal
빅파이&요구르트	검은콩두유	흑미찐빵	찐고구마	오렌지주스	카스타드
근대된장국 새우까스&타르소스 오징어무말랭이젓 무나물 배추김치 855kcal	바지락살미역국 돈육장조림 도토리묵&양념장 다시마채무침 배추김치 845kcal	어묵국 짜장소스 애너타리버섯볶음 단무지 배추김치 875kcal	콩나물국 너비아니구이 단호박샐러드 브로컬리&초장 배추김치 735kcal	유채된장국 안동찜닭 물만두 숙주나물 배추김치 845kcal	감자양파국 미니돈까스&케첩 도토리묵야채무침 궁채장아찌 배추김치 770kcal
19	20	21	22	23	24
쇠고기스프	단호박죽	크림스프	단호박죽	양송이스프	단호박죽
사골우거지국 가자미구이 호박나물 무생채 배추김치 860kcal	유부김치국 돈육떡찜 부추전 콩나물무침 배추김치 805kcal	옹심이들깨탕 떡갈비야채조림 감자채볶음 얼갈이겉절이 배추김치 900kcal	시금치된장국 고등어무조림 김말이튀김 미역줄기볶음 배추김치 635kcal	콩나물국 간장불고기 연근흑임자무침 다시마쌈&쌈장 배추김치 845kcal	꽃게탕 동그랑땡구이 메추리알곤약조림 오복지무침 배추김치 975kcal
바나나	사과주스	모닝빵&딸기잼	찐감자	두유	꿀호떡
훈합살탕국 가자미구이 알송이조림 무생채 배추김치 830kcal	시락국 돈육떡찜 매콤무조림 콩나물무침 배추김치 850kcal	김치콩나물국 떡갈비야채조림 계란장조림 얼갈이겉절이 배추김치 845kcal	바지락살미역국 고등어무조림 콩자반 미역줄기볶음 배추김치 690kcal	팽이된장국 간장불고기 분홍소세지전 다시마쌈&쌈장 배추김치	두부탕국 동그랑땡구이 우영채조림 오복지무침 배추김치 770kcal
26	27	28	29	30	31
옥수수스프	단호박죽	쇠고기스프	단호박죽	크림스프	단호박죽
복어국 목은지찜닭 감자조림 마늘쫀장아찌 배추김치 900kcal	들깨미역국 방아콩나물찜 실곤약야채무침 단배추나물 배추김치 650kcal	근대된장국 순대야채볶음 청포묵김가루무침 무나물 배추김치 770kcal	어묵국 콩나물불고기 연두부&양념장 꼬시래기무침 배추김치 690kcal	오징어무국 고등어구이 만두강정 숙주나물 배추김치	맑은순두부찌개 미트볼야채조림 미역줄기볶음 브로컬리&초장 배추김치 770kcal
찐빵	두유	찐고구마	바나나	비피더스	모닝빵&딸기잼
어묵국 목은지찜닭 명엽채조림 마늘쫀장아찌 배추김치 755kcal	유부된장국 방아콩나물찜 비엔나야채볶음 단배추나물 배추김치 800kcal	감자수제비국 순대야채볶음 콩자반 무나물 배추김치 780kcal	아욱된장국 콩나물불고기 감자고로케&케첩 꼬시래기무침 배추김치	조개살미역국 고등어구이 된장고추치 숙주나물 배추김치	콩나물국 미트볼야채조림 도시락김 브로컬리&초장 배추김치

위 식단은 시장사정에 의해 변경 될 수 있습니다.