

식단표

2026년 10월

해피안

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
								1		2		3 개천절	
								아침(508kcal)	점심(620kcal)	아침(510kcal)	점심(505kcal)	아침(621kcal)	점심(538kcal)
								쌀밥/원죽 돈육김치찌개 새송이버섯 파리고추멸치조림 김구이 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 된장찌개 순살타갈비 쌈 오이양파무침 배추김치	쌀밥/원죽 콩가루배추국 계란장조림 시금치나물 김구이 배추김치	잡곡밥/호박죽 맑은육개장 오징어볶음 양상추샐러드 청포묵채무침 배추김치	쌀밥/원죽 김치콩나물국 해물완자조림 가지볶음 김구이 배추김치	잡곡밥/콩죽 근대국 돈사태찜 부추무생채 불어묵조림 배추김치
								저녁(659kcal)	간식	저녁(613kcal)	간식	저녁(511kcal)	간식
								쌀밥/크림스프 복어미역국 소고기단호박야채 감자고로케 브로컬리*초고추장 배추김치	오후레 민두/뉴케어	쌀밥/들깨죽 순두부백당 떡갈비조림 마늘콩새우볶음 실곤약초고추장무 침 배추김치	오후레 무화과	쌀밥/야채죽 홍합살무국 코다리조림 도토리묵무침 계절나물 배추김치	오후레 바나나
4		5 대체공휴일(10.3)		6		7		8		9 한글날		10	
아침(493kcal)	점심(563kcal)	아침(534kcal)	점심(617kcal)	아침(570kcal)	점심(583kcal)	아침(559kcal)	점심(720kcal)	아침(634kcal)	점심(678kcal)	아침(550kcal)	점심(692kcal)	아침(527kcal)	점심(673kcal)
쌀밥/원죽 복어채국 비엔나푸실리볶음 계절나물 김구이 배추김치	잡곡밥/원두콩죽 바섯김치된장찌개 캔꽂치김치조림 오이도라지무침 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/원죽 비리리무국 함박피안애플조림 컬리플라워볶음 김구이 배추김치	잡곡밥/콩죽 콩나물국 소고기팽이버섯불 고기 양배추*쌈장 오이고추된장무침 배추김치	쌀밥/원죽 건새우야육된장국 스크램블에그 닭살야채볶음 도토리묵야채무침 콩나물무침 김구이 배추김치	잡곡밥/야채죽 오징어찌개 닭살야채볶음 도토리묵야채무침 콩나물무침 김구이 배추김치	쌀밥/원죽 사골우거지국 참치두부조림 어묵볶음 계절나물 김구이 배추김치	잡곡밥/바섯죽 김치순두부국 파리고추돈사태찜 단호박튀김 청경채생채 배추김치	쌀밥/원죽 홍합살미역국 묵은지닭살볶음 계절나물 김구이 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 근대된장국 조기구이 마늘콩간새우볶음 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/원죽 호박두부새우젓국 근대된장국 오징어무조림 오이볶음 김구이 배추김치	잡곡밥/호박죽 양송이크림스프 돈까스*소스 만드린그린샐러드 단무지부추무침 배추김치	쌀밥/원죽 김치콩나물국 파리고추매추리알 조림 계절나물 김구이 배추김치	잡곡밥/크림스프 배추된장국 감자조림 미역줄기볶음 무생채 배추김치
저녁(617kcal)	간식	저녁(613kcal)	간식	저녁(581kcal)	간식	저녁(574kcal)	간식	저녁(618kcal)	간식	저녁(615kcal)	간식	저녁(582kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 미역국 간장불고기 부추무침 무장아찌무침 배추김치	오후레 배/한끼식사	쌀밥/참깨죽 얼갈이된장국 생선까*스타르타르 소스 건파래무침 차차리무침 배추김치	오후레 오예스/뉴케어	쌀밥/원두콩죽 닭곰탕 돈육김치볶음 두부찜*양념간장 얼갈이나물 배추김치	오후레 롤케익	쌀밥/들깨죽 시금치된장국 볼락튀김*스위트칠 리 도라지볶음 포시레기무침 배추김치	오후레 구운란	쌀밥/콩죽 맑은육개장 파리고추계란조림 묵이버섯무침 계절나물 배추김치	오후레 치즈케익/미숫가루 두유	쌀밥/스위트콘죽 시래기국 베이컨야채볶음 어묵야채볶음 콩자반 배추김치	오후레 바나나	쌀밥/야채죽 들깨무채국 돈육장조림 양배추겉절이 청포묵무침 배추김치	오후레 홍시
11		12		13		14		15		16		17	
아침(610kcal)	점심(621kcal)	아침(486kcal)	점심(629kcal)	아침(698kcal)	점심(703kcal)	아침(520kcal)	점심(711kcal)	아침(512kcal)	점심(687kcal)	아침(584kcal)	점심(735kcal)	아침(631kcal)	점심(572kcal)
쌀밥/원죽 계란부추국 코다리무조림 계절나물 김구이 배추김치	잡곡밥/원두콩죽 닭곰탕 돈육김치볶음 파리고추찜 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/원죽 맑은콩나물국 쇠고기바섯볶음 오이양배추무침 김구이 배추김치	잡곡밥/콩죽 열무된장국 돈등심하이리이스 맛살링튀김 오이양파무침 김구이 배추김치	쌀밥/원죽 호박된장찌개 닭살야채볶음 브로컬리숙회 김구이 배추김치	잡곡밥/야채죽 비리리살미역국 오징어야채볶음 어묵야채조림 미역줄기볶음 배추김치	쌀밥/원죽 쇠고기무국 두부조림 얼갈이나물 김구이 배추김치	잡곡밥/야채죽 아욱국 돈까스*소스 사리양배추샐러드 무알맹이고들빼기 무침 배추김치	쌀밥/원죽 소고기미역국 잡채어묵조림 오징어젓무침 김구이 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 해물모듬무찌개 닭볶음탕 후르츠천사샐러드 계절나물 배추김치	쌀밥/원죽 사골곰탕*파송송 파리고추계란장조 림 시래기된장지짐 김구이 배추김치	잡곡밥/호박죽 콩가루배추된장국 조기구이 파리고추멸치볶음 청경채생채 배추김치	쌀밥/원죽 시금치된장국 돈등심야채볶음 진미채볶음 김구이 배추김치	잡곡밥/참깨죽 어묵숙국 돈육두부차기 배추된장나물 계절나물 배추김치
저녁(608kcal)	간식	저녁(556kcal)	간식	저녁(610kcal)	간식	저녁(623kcal)	간식	저녁(583kcal)	간식	저녁(485kcal)	간식	저녁(625kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 우렁이된장국 신적피망조림 호박나물 계절나물 배추김치	오후레 과일퓨레/뉴케어	쌀밥/참깨죽 홍합살무국 생선구이 컬리플라워빈스프 음 해초무침 배추김치	오후레 카스테라	쌀밥/원두콩죽 순두부찌개 파리고추돈육장조 림 건새우볶음 궁채무침 배추김치	오후레 푸딩	쌀밥/스위트콘죽 돈육김치찌개 삼치조림 총알새송이버섯 도토리묵무침 배추김치	오후레 밀크샐러드/두유	쌀밥/야채죽 근대된장국 돈육들깨불고기 마리나리숙무무침 미역초무침 배추김치	오후레 민두/한끼식사	쌀밥/들깨죽 순두부백당 훈제오리볶음 연근조림 깻잎지 배추김치	오후레 바나나	쌀밥/야채죽 순살김치탕 코다리무조림 파래김치반 계절나물 배추김치	오후레 홍시/빈대시곶감

18		19		20		21		22		23		24	
아침(541kcal)	점심(627kcal)	아침(632kcal)	점심(712kcal)	아침(512kcal)	점심(620kcal)	아침(420kcal)	점심(518kcal)	아침(553kcal)	점심(580kcal)	아침(491kcal)	점심(674kcal)	아침(586kcal)	점심(539kcal)
쌀밥/흰죽 맑은콩나물국 청경채간장불고기 새콤무생채 김구이 배추김치	잡곡밥/완두콩죽 해물순두부국 파리고추갈치무조림 호박나물 양념깻잎 배추김치	쌀밥/흰죽 건새우무국 고등어캔조림 부추생채 김구이 배추김치	잡곡밥/콩죽 콩가루배추국 묵은지담볶음 어묵볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 시금치된장국 매추리알곤약조림 창경채나물 김구이 배추김치	잡곡밥/야채죽 스팸짜개 가자미구이 미역줄기볶음 숙갓생채 배추김치	쌀밥/흰죽 김치콩나물국 닭살리장조림 호박새우젓볶음 김구이 배추김치	잡곡밥/바섯죽 아욱된장국 함박스테이크*소스 총알새송이버섯볶음 옥수수샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 중합어묵국 연두부*양념장 파리고추멸치조림 김구이 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 맑은달걀장 오징어볶음 고사리볶음 청포묵채무침 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 계란장조림 얼갈이나물 김구이 배추김치	잡곡밥/호박죽 논우렁이살된장국 고추장불고기 양배추*쌈장 오이양파생채 배추김치	쌀밥/흰죽 근대국 해물완자조림 가지볶음 김구이 배추김치	잡곡밥/참깨죽 콩나물국 훈제오리야채볶음 부추무생채 파리고추알감자조림 배추김치
저녁(701kcal)	간식	저녁(610kcal)	간식	저녁(682kcal)	간식	저녁(603kcal)	간식	저녁(524kcal)	간식	저녁(580kcal)	간식	저녁(691kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 차돌된장찌개 비엔나볶음 오이도라지무침 콩자반 배추김치	요플레 사인머스켓/감귤	쌀밥/참깨죽 버섯샐러드*역국 동그랑땡조림 콩나물무침 얼갈이나물 배추김치	요플레 골드키위/배	쌀밥/완두콩죽 북어채무국 문창조림 감자채볶음 숙주나물무침 배추김치	요플레 후레쉬베리/ 쿠쿠다스스키/두유	쌀밥/스위트콘죽 소고기무국 삼치데리야끼조림 도라지오이생채 불어묵조림 배추김치	요플레 한hof/식혜	쌀밥/야채죽 열무된장국 카레라이스 탕수육 만도린양배추샐러드 배추김치	요플레 롤케익	쌀밥/들깨죽 순두부백탕 조기구이 마늘쫄새우볶음 실곤약초고추장무침 배추김치	요플레 감자/고구마	쌀밥/야채죽 중합살무국 돈육김치찌 도토리묵무침 계절나물 배추김치	요플레 바나나
25		26		27		28		29		30		31	
아침(480kcal)	점심(634kcal)	아침(538kcal)	점심(613kcal)	아침(475kcal)	점심(585kcal)	아침(532kcal)	점심(678kcal)	아침(612kcal)	점심(620kcal)	아침(510kcal)	점심(604kcal)	아침(612kcal)	점심(564kcal)
쌀밥/흰죽 참치김치찌개 스크램블에그 땅콩연근조림 김구이 배추김치	잡곡밥/완두콩죽 육개장 해물안지조림 건새우야채볶음 깻잎장아찌 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기무국 참치두부조림 고사리볶음 김구이 배추김치	잡곡밥/스위트콘죽 근대국 재육볶음 양배추쌈*쌈장 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 건새우야채국 매추리알곤약조림 오징어젓무침 김구이 배추김치	잡곡밥/호박죽 어묵볶음 삼치조림 새송이버섯조림 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 함박피인메플조림 얼갈이나물 김구이 배추김치	잡곡밥/바섯죽 오징어찌개 안동찜닭 우무묵무침 오이부추생채 배추김치	쌀밥/흰죽 홍합살야채국 팽이버섯소불고기 새콤무생채 김구이 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 소고기된장찌개 코다리찜 도라지오이생채 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 해물된장찌개 비엔나볶음 가자미나물 김구이 배추김치	잡곡밥/호박죽 북어채콩나물국 돈육간장불고기 도토리묵야채무침 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 김치두부국 닭살리메볶음 숙주나물 김구이 배추김치	잡곡밥/참깨죽 알갈이국 갈치무조림 궁채들깨무침 콩자반 배추김치
저녁(582kcal)	간식	저녁(583kcal)	간식	저녁(670kcal)	간식	저녁(651kcal)	간식	저녁(645kcal)	간식	저녁(589kcal)	간식	저녁(514kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 콩가루배추국 닭볶음탕 미역무침 마리나무생채 배추김치	요플레 과일퓨레/뉴케어	쌀밥/참깨죽 돈육김치찌개 조기구이 맛살브로콜리볶음 파리고추찜무침 배추김치	요플레 카스테라	쌀밥/완두콩죽 맑은달걀장 진채어묵조림 호박새우젓볶음 깻잎 배추김치	요플레 망고칩,복숭아칩	쌀밥/콩죽 우거지국 돈사채찜 숙주나물 창경채생채 배추김치	요플레 구운란	쌀밥/크림스프 달걀파국 짜장소스 탕수육&후르츠소스 짜사이무침 배추김치	요플레 팽튀기/미숫가루두유	쌀밥/들깨죽 들깨바섯국 캔고등어조림 연근조림 꼬시래기무침 배추김치	요플레 병아리콩/두유	쌀밥/야채죽 쇠고기무국 베이컨양배추볶음 양념깻잎 근대된장나물 배추김치	요플레 바나나

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 쌀(국내산), 배추김치:(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부:순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈불고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈등뼈(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산), 해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 북어채(러시아산) 생선가스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)

※ 사용하는 품목에 한하여 표시하였으며, 수급상황에 따라 제공 전 원산지 변경 및 기재정정할 수 있습니다.

※ ◆ 대체식품 : 조미김, 김자반, 계란찜, 동치미, 나박김치, 젓갈류, 호박죽, 과일퓨레, 뉴케어, 불고기, 유자차, 보리차 등

◆ 1일 총 섭취 에너지량 : 2,000kcal / 1일 총 섭취 단백질량 : 50g~60g

◆ 식단은 식자재 수급에 따라 변경 될 수 있으니 양해바랍니다.

◆ 작성자 : 영양사 전희진