

2026년 10월 식단표

일자/요일					01(목)	02(금)	03(토)
아침					잡곡밥/브로컬리죽	잡곡밥/혼합야채죽	잡곡밥/계란죽
					호박새우젓국	누룽지탕	북어국
					삼색계란찜	동그랑땡조림	돈민짜짜글이
					브로컬리들깨무침	느타리맛살볶음	가지찜양념무침
					오복지무침	오징어젓무침	도시락김
아침칼로리(Kcal)					531.2kcal	524.3kcal	526.6kcal
점심					잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/들깨죽	잡곡밥/단호박죽
					근대된장국	들깨미역국	단호박고추장국
					콩나물불고기	가자미구이	훈제오리아채볶음
					미역줄기볶음	어묵채볶음	동부목김가루무침
					양배추무침	취나물무침	부추오이생채
점심칼로리(Kcal)					725.6kcal	722.5kcal	732.3kcal
저녁					잡곡밥/순두부죽	잡곡밥/닭야채죽	잡곡밥/소고기야채죽
					순두부백탕	건새우아욱국	감자맑은국
					새우살야채볶음	닭살굴소스볶음	김치전
					감자조림	멕시코샐러드	소고기무볶음
					청경채겉절이	숙주당근무침	시금치나물
저녁칼로리(Kcal)					632.5kcal	623.5kcal	615.6kcal
오전간식					보리차	결명자차	옥수수차
오후간식					스프/모닝빵	카스타드/두유	고구마스틱/요거트
기능별식이					잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은죽)
					저염식	저염식	저염식
					화이버/하모닐란	화이버/하모닐란	화이버/하모닐란
					백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치
일자/요일	04(일)	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
아침	잡곡밥/새송이죽	잡곡밥/소고기야채죽	잡곡밥/콩가루죽	잡곡밥/혼합야채죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/계란맛살죽	잡곡밥/미역죽
	팽이계란국	소고기무국	배추콩가루국	호박새우젓국	시금치된장국	홍합무국	건새우미역국
	마파두부	연두부/양념장	새우살야채볶음	돈채피망볶음	두부조림	계란맛살찜	참치야채볶음
	미니새송이볶음	호박양파볶음	스크램블에그	콩나물무침	감자양파볶음	얼갈이무침	청경채굴소스볶음
	파래무침	도시락김	건파래볶음	오이지무침	무짬지채	도시락김	양념깻잎지
아침칼로리(Kcal)	526.6kcal	524.3kcal	515.6kcal	526.6kcal	531.2kcal	531.1kcal	523.3kcal
점심	잡곡밥/닭야채죽	잡곡밥/혼합야채죽	잡곡밥/깨죽	잡곡밥/단호박죽	잡곡밥/닭야채죽	잡곡밥/소고기야채죽	잡곡밥/들깨죽
	우거지된장국	꽃게찌개	유채된장국	잔치국수	북어국	육개장	들깨감자국
	간장닭갈비	돈육잡채	돈육불고기	물만두	닭볶음탕	삼치카레구이	제육볶음
	치커리유자청무침	연근조림	부추오이무침	단호박샐러드	호박채전	콩나물무침	연근조림
	오복지무침	얼갈이나물	양배추찜/쌈장	단무지무침	얼갈이겉절이	무나물	열무된장무침
점심칼로리(Kcal)	732.3kcal	722.5kcal	725.1kcal	732.3kcal	725.6kcal	723.8kcal	722.2kcal
	잡곡밥/깨죽	잡곡밥/미역죽	잡곡밥/두부죽	잡곡밥/참치미역죽	잡곡밥/옥수수죽	잡곡밥/두부죽	잡곡밥/브로컬리죽
	어묵국	들깨미역국	어묵국	참치미역국	유부김치국	청국장찌개	오징어국

저녁	돈육피망볶음	가자미구이	두부구이/양념장	야채계란말이	코다리무조림	돈육장조림	온두부/양념장
	옛날소시지전	그린빈스야채볶음	감자조림	청포묵무침	컬리플라워야채볶음	붕어묵볶음	숙주당근무침
	숙주맛살무침	맛살콘샐러드	청경채무침	근대나물	참나물무침	오이양파무침	브로컬리야채볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	백김치	배추김치	김치볶음
저녁칼로리(Kcal)	615.6kcal	623.5kcal	622.3kcal	615.6kcal	634.1kcal	632.5kcal	625.3kcal
오전간식	옥수수차	보리차	결명자차	옥수수차	보리차	결명자차	옥수수차
오후간식	증편/바이오	팔죽/옥수수차	딸기샌드/두유	바나나/요구르트	단호박/요거트	카스타드/두유	부추전/바이오
기능별식이	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은 죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은 죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은 죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은 죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은 죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은 죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은 죽)
당뇨	저염식	저염식	저염식	저염식	저염식	저염식	저염식
경관	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란
저염	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치
일자/요일	11(일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
아침	잡곡밥/새송이죽	잡곡밥/브로컬리죽	잡곡밥/콩가루죽	잡곡밥/참채야채죽	잡곡밥/혼합야채죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/새송이죽
	유부미소국	소고기무국	유채된장국	혼합미역국	순두부백탕	누룽지탕	된장찌개
	돈민씨무조림	브로컬리계란찜	미트볼계찜조림	참치무조림	너비아니구이	마파두부	연두부/양념장
	미니새송이볶음	호박양파볶음	콩나물무침	가지양파볶음	청경채당근무침	호박새우젓볶음	새송이야채볶음
	도시락김	무짬지채	도시락김	오복지무침	베이키드빈스	파래무침	매실간장깻잎지
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)	526.6kcal	524.3kcal	515.6kcal	522.8kcal	531.2kcal	524.3kcal	530.3kcal
점심	잡곡밥/닭야채죽	잡곡밥/소고기야채죽	잡곡밥/두부죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/녹두죽	무밥/들깨죽	잡곡밥/소고기미역죽
	우거지된장국	동태찌개	북어국	계란파국	건새우무국	청국장찌개	소고기미역국
	닭볶음탕	소불고기	두부조림	짜장	제육볶음	가자미데리야끼구이	해물찜
	마카로니샐러드	도토리묵/양념장	단호박샐러드	탕수육/소스	미역줄기볶음	콩나물무침	어묵채볶음
	치커리겉절이	무생채	얼갈이나물	단무지무침	양배추무침	도시락김	얼갈이유자무침
	배추김치	배추김치	백김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)	732.3kcal	722.5kcal	725.1kcal	735.1kcal	725.6kcal	722.5kcal	730.3kcal
저녁	잡곡밥/깨죽	잡곡밥/미역죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/두부죽	잡곡밥/계란맛살죽	잡곡밥/브로컬리죽	잡곡밥/혼합야채죽
	어묵국	들깨미역국	배추콩가루국	청국장찌개	사골만두국	아욱국	도토리묵국
	돈채표고볶음	돈육김치두루치기	스크램블에그	삼치구이	계란맛살찜	떡갈비야채볶음	부추전
	옛날소시지전	그린빈스야채볶음	감자조림	느타리볶음	근대나물	감자샐러드	돈장조림
	오이양파무침	시래기된장지짐	근대된장무침	열무나물	오징어젓무침	브로컬리/초장	숙주당근무침
	배추김치	백김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)	615.6kcal	623.5kcal	622.3kcal	641.kcal	632.5kcal	623.5kcal	650.4kcal
오전간식	옥수수차	보리차	결명자차	옥수수차	보리차	결명자차	옥수수차
오후간식	마가렛/두유	찜빵/바이오	꿀호떡/요구르트	바나나/요구르트	후레쉬베리/두유	고기만두/보리차	감자/요거트
기능별식이	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은 죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은 죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은 죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은 죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은 죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은 죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은 죽)
당뇨	저염식	저염식	저염식	저염식	저염식	저염식	저염식
경관	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란	화이바/하모닐란
저염	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치
일자/요일	18(일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)

아침	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/혼합야채죽	잡곡밥/참치야채죽	잡곡밥/브로컬리죽	잡곡밥/표고죽	잡곡밥/계란죽
	홍합무국	순두부백탕	유채된장국	홍합미역국	애호박고추장찌개	누룽지탕	어묵콩나물국
	계란찜	고사리양파볶음	돈채피망볶음	참치무조림	야채계란찜	마파두부	돈민짜짜글이
	그린빈스볶음	콩나물당근무침	근대나물	가지양파볶음	브로컬리흑임자무침	표고버섯볶음	가지굴소스볶음
	오복지	파래무침	도시락김	오복지무침	된장깻잎지	오징어젓무침	도시락김
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리 (Kcal)	531.2kcal	523.3kcal	652.4kcal	522.8kcal	531.2kcal	524.3kcal	526.6kcal
점심	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/미역죽	잡곡밥/닭야채죽	콩나물밥/계란죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/들깨죽	잡곡밥/혼합야채죽
	건새우아욱국	미역된장국	어묵탕	청국장찌개	건새우부추국	들깨미역국	유채된장국
	제육볶음	돈갈비찜	닭볶음탕	두부조림	오삼불고기	가자미구이	훈제오리야채볶음
	연근조림	감자조림	동부묵무침	무생채	미역줄기볶음	어묵채볶음	동부묵김가루무침
	청경채무침	얼갈이겉절이	미역, 오이생채	도시락김	양배추무침	취나물무침	부추오이생채
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리 (Kcal)	725.6kcal	722.2kcal	730.3kcal	735.1kcal	725.6kcal	722.5kcal	732.3kcal
저녁	잡곡밥/두부죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/깨죽	잡곡밥/맛살야채죽	잡곡밥/순두부죽	잡곡밥/닭야채죽	잡곡밥/들깨죽
	무콩나물국	돈육김치찌개	사골만두국	근대국	순두부백탕	건새우아욱국	북어국
	두부구이	스크램블에그	건새우마늘쫀쥬	삼치카레구이	함박야채볶음	닭살카레볶음	김치전
	배추나물	표고야채볶음	너비아니구이	맛살야채볶음	감자조림	멕시코샐러드	소고기무볶음
	오이양파무침	브로컬리/초장	오징어젓무침	얼갈이나물	청경채당근무침	숙주맛살무침	치커리겉절이
	배추김치	백김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	백김치
저녁칼로리 (Kcal)	632.5kcal	625.3kcal	527.5kcal	641.1kcal	632.5kcal	623.5kcal	615.6kcal
오전간식	옥수수차	보리차	결명자차	옥수수차	보리차	결명자차	옥수수차
오후간식	롤빵/바이오	딸기샌드/요구르트	밤만주/두유	바나나/요구르트	후레쉬베리/두유	짜장라면/보리차	파전/요거트
기능별식이	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은죽)	잡곡밥 다짐찬 밥과반찬(같은죽)
당뇨	저염식	저염식	저염식	저염식	저염식	저염식	저염식
경관	화이버/하모닐란	화이버/하모닐란	화이버/하모닐란	화이버/하모닐란	화이버/하모닐란	화이버/하모닐란	화이버/하모닐란
저염	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치	백김치/물김치
일자/요일	25(일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
아침	잡곡밥/새송이죽	잡곡밥/옥수수죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/깨죽	잡곡밥/표고죽	잡곡밥/콩가루죽	잡곡밥/흑임자죽
	팽이유부국	감자계란국	콩나물국	애호박된장찌개	맑은숙주국	호박새우젓국	북어국
	브로컬리계란찜	마파두부	스크램블에그	온두부/양념장	계란맛살찜	돈민짜짜글이	연두부/양념장
	미니새송이볶음	그린빈스볶음	얼갈이된장무침	참나물무침	표고버섯볶음	컬리플라워야채볶음	감자조림
	파래무침	무짬지채무침	베이컨드빈스	도시락김	오징어젓무침	도시락김	오복지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리 (Kcal)	526.6kcal	531.2kcal	523.3kcal	524.3kcal	531.2kcal	531.1kcal	523.3kcal
점심	잡곡밥/닭야채죽	잡곡밥/소고기야채죽	잡곡밥/콩가루죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/소고기야채죽	잡곡밥/혼합야채죽
	우거지된장국	건새우아욱국	알탕	잔치국수	시래기된장국	육개장	바지락부추국
	닭볶음탕	소불고기	코다리시래기조림	순대볶음	제육볶음	두부조림	삼치무조림
	단호박샐러드	열무나물	우엉채조림	단호박샐러드	무생채	고로케/케찹	숙주당근무침
	배추생채	오이양파무침	청경채나물	단무지무침	양배추찜/쌈장	시금치나물	얼갈이된장무침
	백김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리 (Kcal)	732.3kcal	725.6kcal	723.8kcal	722.5kcal	725.6kcal	722.2kcal	722.2kcal
	잡곡밥/깨죽	잡곡밥/미역죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/브로컬리죽	잡곡밥/순두부죽	잡곡밥/단호박죽	잡곡밥/계란죽
	썩갠어묵국	홍합미역국	돈육김치찌개	근대국	북어미역국	어묵국	비지찌개

[illegible]