식단표

2026년 10월

(유성)플래티늄

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침 식단					백미밥 사골파국 닭살오븐구이 맛살채소볶음 쪽파무침 배추김치 (519kcal)	백미밥 소고기뭇국 옛날소시지전&케찹 반달메추리알조림 들기름호박무침 배추김치 (638kcal)	백미밥 시래기된장국 너비아니구이 가지찜 시금치나물 배추김치 (566kcal)
점심 식단					잡곡밥 우거지해장국 순살갈치조림 더덕구이 쑥갓무침 배추김치 (676kcal)	잡곡밥 얼갈이맑은국 제육불고기 감자조림 배추된장나물 나박물김치 (668kcal)	잡곡밥 콩나물국 훈제오리통마늘볶음 양배추찜&쌈장 치커리겉절이 깍두기 (451kcal)
저녁 식단					잡곡밥 미역국 해물동그랑땡조림 연근조림 깻잎볶음 배추김치 (714kcal)	잡곡밥 들깨무채국 명란계란찜 두부구이&양념장 근대나물 배추김치 (519kcal)	잡곡밥 안매운짬뽕탕 탕수육&소스 표고버섯볶음 단무지무침 배추김치 (654kcal)
오후 간식					배	양갱&둥글레차	삶은달걀&보리차
구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
아침 식단	백미밥 계란실파국 임연수구이 고추지무침 청경채겉절이 깍두기 (682kcal)	백미밥 숙주맑은국 두부양념조림 햄채소볶음 도라지무침 배추김치 (765kcal)	백미밥 시래기국 미트볼조림 파프리카볶음 김구이 배추김치 (484kcal)	백미밥 누룽지탕 닭가슴살장조림 사각어묵볶음 얼갈이겉절이 배추김치 (643kcal)	백미밥 물만둣국 채소계란말이 멸치조림 브로콜리볶음 배추김치 (618kcal)	백미밥 미역국 돼지고기주물럭 시래기된장지짐 상추겉절이 배추김치 (681kcal)	백미밥 사골파국 햄구이&케찹 계란장조림 오이소박이 깍두기 (573kcal)
점심 식단	잡곡밥 오징어뭇국 닭찜 탕평채 도라지볶음 배추김치 (567kcal)	잡곡밥 된장찌개 오리훈제구이&머스타드 연근조림 실곤약채소무침 배추김치 (504kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 소고기육전&양념장 취나물볶음 아삭이오이고추무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 미역국 순살가자미찜 가지나물 단호박샐러드 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 콩나물국 닭갈비 부추전 깻잎쌈&쌈무 배추김치 (680kcal)	잡곡밥 감자된장국 꽁치무조림 더덕무침 새송이버섯볶음 나박물김치 (521kcal)	오므라이스 우동국물 동그랑땡전 단무지무침 양배추샐러드&발사믹 D 배추김치 (661kcal)
저녁 식단	잡곡밥 차돌박이된장찌개 계란장조림 사각어묵볶음 고들빼기무침 배추김치 (518kcal)	잡곡밥 북어무채국 새우살굴소스볶음 채소계란말이 쪽파무침 배추김치 (666kcal)	잡곡밥 닭곰탕 떡갈비구이 감자조림 오이지무침 배추김치 (618kcal)	잡곡밥 순두부백탕&양념장 돈육폭찹 느타리볶음 시금치나물 배추김치 (597kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 고등어조림 고사리나물 도토리묵채소무침 배추김치 (543kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 찹스테이크 맛살채소볶음 꽈리고추찜 배추김치 (567kcal)	잡곡밥 반계탕 온두부찜&김치볶음 명엽채조림 치커리유자무침 깍두기 (570kcal)
오후 간식	찐감자&매실차	바나나	생토마토주스	삶은감자&보리차	시루떡&보리차	미숫가루우유	카스테라&보리차

구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
아침 식단	백미밥 안매운육개장 삼치구이 시금치나물 탕평채 배추김치 (591kcal)	백미밥 들깨버섯국 돈육피망볶음 반달메추리알장조림 부추양파무침 배추김치 (701kcal)	백미밥 누룽지탕 닭살카레구이 양배추볶음 참나물무침 배추김치 (602kcal)	백미밥 황태미역국 채소계란말이 연두부찜&양념장 양상추샐러드&유자 D 배추김치 (616kcal)	백미밥 호박새우젓국 옛날소시지전&케찹 감자채볶음 건곤드레나물 배추김치 (541kcal)	백미밥 아욱된장국 순살갈치조림 깻잎볶음 쑥갓겉절이 배추김치 (757kcal)	백미밥 미역국 너비아니구이 시금치나물 무생채 배추김치 (579kcal)
점심 식단	잡곡밥 무채국 오삼불고기 깻잎쌈&쌈무 마늘장아찌 배추김치 (542kcal)	잡곡밥 갈비탕 새우살채소볶음 양념두부조림 청경채겉절이 배추김치 (526kcal)	잡곡밥 계란실파국 돈육폭찹 고들빼기무침 오이소박이 배추김치 (533kcal)	잡곡밥 순대국 훈제오리부추찜 연근조림 도토리묵무침 배추김치 (641kcal)	돈육카레라이스 우동국물 손만두찜&양념장 꽃맛살샐러드 양파장아찌 배추김치 (798kcal)	잡곡밥 순두부국 계란말이 순대야채볶음 쪽파무침 배추김치 (472kcal)	곤드레밥&양념장 어묵국 소고기채소볶음 잔멸치조림 취나물무침 배추김치 (771kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자된장국 우삼겹굴소스볶음 배추된장나물 부추겉절이 나박물김치 (583kcal)	잡곡밥 토란국 조기구이 맛살채소볶음 가지나물 배추김치 (752kcal)	잡곡밥 순살감자탕 오징어파전 감자조림 오이고추&쌈장 나박물김치 (675kcal)	잡곡밥 된장찌개 차돌박이숙주찜 느타리버섯볶음 치커리겉절이 배추김치 (582kcal)	잡곡밥 얼갈이맑은국 목살채소볶음 양배추찜&쌈장 콩나물무침 깍두기 (498kcal)	잡곡밥 사골파국 명란계란찜 참치김치볶음 실곤약채소무침 깍두기 (749kcal)	잡곡밥 숙주맑은국 오삼불고기 콩나물무침 상추쌈&쌈장 배추김치 (778kcal)
오후 간식	크래커&둥글레차	물만두	카스테라	토마토	떠먹는요구르트	약과&보리차	바나나
구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
아침 식단	백미밥 감자다시마국 두부구이&양념장 계란장조림 고추지무침 배추김치 (609kcal)	백미밥 맑은동태탕 계란찜 감자햄볶음 과일샐러드 배추김치 (756kcal)	백미밥 누룽지탕 소고기장조림 연두부&양념장 깻잎볶음 배추김치 (605kcal)	백미밥 들깨버섯탕 삼치조림 꽈리고추찜 마늘장아찌 배추김치 (647kcal)	백미밥 사골파국 두부구이&양념장 참치채소볶음 무생채 배추김치 (390kcal)	백미밥 물만두국 치즈계란말이 건새우멸치볶음 브로콜리무침 배추김치 (710kcal)	백미밥 차돌박이된장찌개 반달메추리알장조림 햄파프리카볶음 애호박들기름무침 배추김치 (669kcal)
점심 식단	잡곡밥 설렁탕 등갈비찜 더덕구이 파프리카새콤무침 배추김치 (679kcal)	잡곡밥 북엇국 닭찜 양배추찜&쌈장 도라지볶음 배추김치 (688kcal)	잡곡밥 순살감자탕 온두부찜&김치볶음 멸치조림 근대나물 깍두기 (635kcal)	추가밥 잔치국수 떡갈비구이 새송이볶음 양상추샐러드&흑임자 D 배추김치 (818kcal)	잡곡밥 아욱국 순살고등어구이 애호박볶음 상추겉절이 배추김치 (489kcal)	잡곡밥 들깨배춧국 찹스테이크 우엉조림 건곤드레나물 깍두기 (709kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 닭볶음탕 취나물볶음 청경채겉절이 배추김치 (535kcal)
저녁 식단	잡곡밥 근대된장국 꽁치무조림 어묵볶음 얼갈이나물 깍두기 (589kcal)	잡곡밥 차돌박이된장찌개 임연수구이 연근조림 마늘쫑지 배추김치 (651kcal)	잡곡밥 순대국 손만두찜&초간장 탕평채 쪽파무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥 돈육김치찌개 해물파전 소고기잡채 얼갈이겉절이 깍두기 (591kcal)	잡곡밥 청경채맑은국 갈비찜 김구이 쑥갓무침 배추김치 (810kcal)	잡곡밥 닭개장 삼치구이 오복지무침 단호박찜 배추김치 (542kcal)	잡곡밥 콩나물국 소불고기 깻잎쌈&쌈장 무생채 배추김치 (506kcal)
오후 간식	물만두	한과&보리차	바나나	카스타드	백설기&보리차	식혜	삶은달걀&보리차

구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
아침 식단	백미밥 미역국 돈육폭찹 낙지젓갈 느타리버섯볶음 배추김치 (748kcal)	백미밥 버섯맑은국 순살고등어구이 무른병아리콩조림 얼갈이나물 배추김치 (511kcal)	백미밥 누룽지탕 돈육마파두부 잔멸치꽈리고추볶음 숙주나물 배추김치 (891kcal)	백미밥 맑은김칫국 채소계란찜 햄파프리카볶음 참나물무침 깍두기 (527kcal)	백미밥 들깨무채국 미트볼조림 시금치나물 흑임자연근샐러드 배추김치 (607kcal)	백미밥 설렁탕 닭가슴살장조림 가지찜 청경채나물 배추김치 (579kcal)	백미밥 명란호박국 순살고등어구이 꽈리고추찜 건곤드레나물 배추김치 (488kcal)
점심 식단	잡곡밥 설렁탕&소면 순살가자미찜 무청된장지짐 마늘쫑지 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 시래기된장국 돈육피망볶음 가지나물 오이들깨무침 배추김치 (553kcal)	잡곡밥 소고기미역국 해물동그랑땡 브로콜리무침 깻잎장아찌 배추김치 (672kcal)	잡곡밥 사골파국 동태조림 콩나물무침 무청된장나물 배추김치 (520kcal)	잡곡밥 된장찌개 닭살오븐구이 청포묵&양념장 부추양파무침 배추김치 (583kcal)	잡곡밥 물만둣국 날치알계란찜 감자햄볶음 얼갈이된장무침 배추김치 (679kcal)	새우볶음밥 우동국물 손만두찜&양념장 마늘장아찌 양상추샐러드&참깨 D 배추김치 (717kcal)
저녁 식단	비빔밥&약고추장 된장찌개 닭장각구이 오이고추된장무침 과일샐러드 배추김치 (781kcal)	잡곡밥 토란국 소고기육전&양념장 감자채피망볶음 고추지무침 백김치 (594kcal)	잡곡밥 청국장찌개 가자미구이 들깨무나물 치커리무침 배추김치 (680kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 닭갈비 깻잎쌈&쌈무 표고버섯볶음 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 우거지국 갈치구이 실곤약채소무침 시래기나물볶음 배추김치 (478kcal)	잡곡밥 시금치된장국 돈육수육&쌈장 상추무침 양파절임 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 얼갈이맑은국 소불고기 양배추찜&쌈장 숙주당근무침 깍두기 (605kcal)
오후 간식	찐감자&매실차	한과&보리차	소보로빵	단팥빵&무가당두유	단호박찜	곡물바&유자차	떠먹는요구르트

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

※ 원산지 표시 : 원산지 표시 : 쌀-국내산, 배추김치-중국산, 고추가루-중국산, 돼지고기, 가공품-국내산, 닭고기-국내산, 오리고기-국내산, 오징어젓갈(오징어-중국산), 쇠고기-호주산, 고등어-국내산, 동태-러시아, 쭈꾸미-베투남, 꽃게-중국산, 두부((콩-외국산(미국 케나다, 호주)), 코다라-러시아, 닭정육살-(브라질산), 갈치-남아공, 갑오징어-베트남