

주간식단표 (10월)

늘푸른 영양사: 온현주

2026	9월27일 (일)	9월28일 (월)	9월29일 (화)	9월30일 (수)	10월1일 (목)	10월2일 (금)	10월3일 (토)
조식					잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
					고구마죽	크림스프	우유죽
					홍합무국	버섯매운탕	소고기무국
					참치야채볶음	돈민찌두부조림	베이컨스크램블에그
					감자채볶음	콩나물볼어묵볶음	고사리나물
					다시마튀각	김무침	쫄쫄고추지
열량					배추김치	배추김치	배추김치
					490.6	488.8	502.1
					잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
					팔죽	흑임자죽	땅콩죽
					냉이배추국	조랭이떡미역국	꽃게된장찌개
					오징어굴소스볶음	코다리무조림	돈육모듬장조림
중식					시금치나물	유채쌈장무침	콘샐러드
					미역초무침	부추무침	간장깻잎지
					배추김치	배추김치	배추김치
					538.3	528.9	539.9
					잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
					열무죽	소고기죽	옥수수죽
석식					감자양파국	감자수제비	콩나물김치국
					돈육콩나물찜	떡완자전	닭살카레볶음
					양배추쌈	연근조림	도토리묵김무침
					콩자반	양상추치커리샐러드	쥬키니볶음
					배추김치	배추김치	배추김치
					520.6	528.9	519.9
열량							
식자재		용도		원산지			
쇠고기		국, 볶음		호주산			
돼지고기		찌개, 볶음, 조림, 민찌		국내산			
닭고기		볶음, 조림, 민찌		국내산			
오리고기		볶음		국내산/중국산			
쌀		밥, 죽, 누룽지		국내산			
배추김치		-		중국산			
식육가공품		구이, 조림, 탕		동태/코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(칠레산/페루산), 오징어젓갈(중국산)			
		조림, 구이, 볶음, 튀김		미트볼(국내산-돈육/계육), 만두(국내산), 떡갈비(국내산-돈육/계육), 돈까스(국내산), 베이컨(외국산)			
				동그랑땡(국내산-돈육/계육), 햄/소세지(국내산-돈육/계육), 두부/콩비지(외국산)			

위 식단은 식재수급에 따라 변경될 수 있습니다.

주간식단표 (10월)

늘푸른 영양사: 온현주

2026	10월4일(일)	10월5일(월)	10월6일(화)	10월7일(수)	10월8일(목)	10월9일(금)	10월10일(토)
조식	잡곡밥 맛살죽 유부두부된장국 햄그린빈볶음 미역줄기팽이볶음 다시마튀각 배추김치	잡곡밥 아채죽 다시마우채국 동그랑땡전 고구마순나물 궁채절임 배추김치	잡곡밥 들깨죽 오징어무국 감자곤약조림 시금치두부무침 김구이 배추김치	잡곡밥 소고기죽 열무된장국 우민찌두부조림 콩나물겨자냉채 오이탕탕이 배추김치	잡곡밥 단호박죽 시금치된장국 콘스크램블에그 채어묵파리카볶음 김구이 배추김치	잡곡밥 흑임자죽 물만두국 느타리맛살볶음 상색묵무침 오복지 배추김치	잡곡밥 옥수수죽 꽃게된장찌개 계란찜 양송이상색피망볶음 김구이 배추김치
	열량 491.4	478.2	489.6	492.1	487.6	587.6	498.3
중식	잡곡밥 크림스프 북어게란국 오징어콩나물찜 실곤약아채무침 토란대들깨볶음 배추김치	잡곡밥 옥수수죽 떡국 돈장조림볼어묵조림 천사채머스타드무침 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥 단호박죽 청경채감자국 탕수강정 무조림 유채쌈장무침 배추김치	잡곡밥 열무죽 호박새우전국 닭갈비 새송이아채무침 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 팔죽 콩나물우거지해장국 돈채김치볶음 마카로니후르츠샐러드 무생채 배추김치	잡곡밥 해물죽 팽이된장국 짜장소스 매콤부들어묵콩나물볶음 단무지 배추김치	잡곡밥 아채죽 모듬버섯탕 훈제오리볶음 미역줄기볶음 양배추쌈장무침 배추김치
	열량 553.6	543.2	584.6	579.1	610.6	523.3	555.6
석식	잡곡밥 참치죽 근대된장국 부들어묵파리카볶음 쥬키니새송이볶음 비트무무침 배추김치	잡곡밥 땅콩죽 어묵국 닭살스테이크소스조림 탕평채 미역오이초무침 배추김치	잡곡밥 팔죽 돈민찌두부김치찌개 발소시지비엔나볶음 고사리나물 알마늘지 배추김치	잡곡밥 흑임자죽 들깨미역국 메추리알모듬장조림 배추쌈장무침 무말랭이오징어젓 배추김치	잡곡밥 닭살죽 유부우채국 피망잡채 우민찌숙주나물 깻잎지 배추김치	잡곡밥 들깨죽 얼갈이된장국 제육볶음 순두부/양념장 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 땅콩죽 미역국 미트볼파인애플볶음 연근조림 들깨무나물 배추김치
	열량 500.9	528.2	519.6	572.1	500.6	548.6	503.6
식자재		용도		원산지			
쇠고기		국, 볶음		호주산			
돼지고기		찌개, 볶음, 조림, 민찌		국내산			
닭고기		볶음, 조림, 민찌		국내산			
오리고기		볶음		국내산/중국산			
쌀		밥, 죽, 누룽지		국내산			
배추김치		-		중국산			
식육가공품		구이, 조림, 탕		동태/코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(칠레산/페루산), 오징어젓갈(중국산)			
		조림, 구이, 볶음, 튀김		미트볼(국내산-돈육/계육), 만두(국내산), 떡갈비(국내산-돈육/계육), 돈까스(국내산), 베이컨(외국산)			
				동그랑땡(국내산-돈육/계육), 햄/소세지(국내산-돈육/계육), 두부/콩비지(외국산)			

위 식단은 식재수급에 따라 변경될 수 있습니다.

주간식단표 (10월)

늘푸른 영양사: 온현주

2026	10월 11일 (일)	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)	10월 17일 (토)
조식	잡곡밥 크림스프 돈민찌감치찌개 너비아니구이 쭈기니호박볶음 김무침 배추김치	잡곡밥 참깨죽 아욱국 모듬햄볶음 청경채양파무침 김구이 배추김치	잡곡밥 들깨죽 얼큰콩나물국 계란찜 양송이죽순볶음 다시마튀각 배추김치	잡곡밥 버섯죽 소고기떡국 어묵파리볶음 락교마늘쫄지무침 김무침 배추김치	잡곡밥 땅콩죽 홍합무국 돈민찌두부조림 고사리나물 김구이 배추김치	잡곡밥 닭살죽 배추된장국 모듬장조림 콩나물무침 김구이 배추김치	잡곡밥 단호박죽 콩비지찌개 시금치스크램블에그 미니새송이버섯 오복지무침 배추김치
	열량 479.1	501.2	489.6	512.1	500.6	488.9	479
중식	잡곡밥 단호박죽 순두부맑은국 닭볶음탕 토란대볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 옥수수죽 냉이열무된장국 돈육살폭찜 배추들깨나물 해초무무침 배추김치	잡곡밥 흑임자죽 계란국 돈육콩나물볶음 고사리나물 청경채치커리생채 배추김치	잡곡밥 우유죽 근대된장국 오징어무조림 올방개묵김가루무침 짜사이 배추김치	잡곡밥 단호박죽 복어해장국 코다리조림 푸실리샐러드 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 팔죽 오징어무국 돈까스/브라운소스 단무지채무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 땅콩죽 바지락살미역국 미트볼파프리카볶음 청글라임양배추샐러드 무나물 배추김치
	열량 539.7	594.4	516.9	527	540.6	578.4	519.9
석식	잡곡밥 열무죽 알탕 오징어초무침 버섯볶음 콩자반 배추김치	잡곡밥 계란야채죽 들깨미역국 후랑크감자곤약조림 천사채머스타드 궁채절임 배추김치	잡곡밥 맛살죽 감자양파국 닭살카레볶음 열무쌈장무침 무말랭이오징어젓 배추김치	잡곡밥 흑임자죽 청국장찌개 참치야채볶음 베이컨콩나물볶음 얼갈이생채 배추김치	잡곡밥 옥수수스프 꽃게매운탕 메추리알볼어묵조림 순두부/양념장 무생채 배추김치	잡곡밥 해물죽 냉이호박고추장국 마파두부 감자채볶음 꼬시래기초무침 배추김치	잡곡밥 참치죽 감자호박국 돈채버섯볶음 툇두부무침 미역줄기볶음 배추김치
	열량 511.3	518.2	529.6	512.1	551.3	541.1	529.3
식자재		용도		원산지			
쇠고기		국, 볶음		호주산			
돼지고기		찌개, 볶음, 조림, 민찌		국내산			
닭고기		볶음, 조림, 민찌		국내산			
오리고기		볶음		국내산/중국산			
쌀		밥, 죽, 누룽지		국내산			
배추김치		-		중국산			
식육가공품		구이, 조림, 탕		동태/코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(칠레산/페루산), 오징어젓갈(중국산)			
		조림, 구이, 볶음, 튀김		미트볼(국내산-돈육/계육), 만두(국내산), 떡갈비(국내산-돈육/계육), 돈까스(국내산), 베이컨(외국산)			
				동그랑땡(국내산-돈육/계육), 햄/소세지(국내산-돈육/계육), 두부/콩비지(외국산)			

위 식단은 식재수급에 따라 변경될 수 있습니다.

주간식단표 (10월)

늘푸른 영양사: 온현주

2026	10월 18일 (일)	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)	10월 24일 (토)
조식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	버섯죽	흑임자죽	계란야채죽	단호박죽	소고기죽	옥수수죽	참깨죽
	열무된장국	버섯매운국	어묵두부국	물만두국	짬뽕국	된장찌개	매생이떡국
	콩어묵고추장볶음	비엔나간장조림	야채계란찜	느타리피망볶음	돈민찌두부조림	스크램블에그	모듬장조림
	곤약감자조림	돈민찌숙주볶음	마늘짬맛살볶음	매운감자조림	고사리들깨나물	청경채두반장볶음	콩나물겨자냉채
	궁채절임	김무침	도라지무생채	김구이	김구이	고추지	김무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량	491.6	479.9	503.4	489	500.6	488.8	498.6
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	맛살죽	들깨죽	크림스프	땅콩죽	참치죽	야채죽	우유죽
	순두부맑은국	호박새우젓국	얼갈이된장국	시금치두부국	배추국	콩나물국	아욱국
	매운돈사태조림	소고기버섯볶음	닭살스테이크소스조림	제육볶음	생선까스/타르타르	돈채야채볶음	닭도리김치찜
	시금치나물	연근채강정	콩조림	도토리묵부추무침	모듬버섯볶음	동부묵김무침	숙주당근나물
	오이지무침	양상추파프리카샐러드	꼬시래기초장무침	미역줄기볶음	오이깍두기	부추겉절이	배추된장나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량	569.7	528.8	558.6	532.1	610.6	538.9	538.9
석식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	열무죽	맛살죽	팔죽	흑임자죽	들깨죽	흑임자죽	버섯죽
	유채된장국	부대찌개	계란파국	미역국	닭가장	유부두부국	냉이호박고추장찌개
	오징어무조림	메추리알새송이볶음	모듬햄피망볶음	부들어묵파리볶음	오징어초무침	하와이안미트볼볶음	마파두부
	호박채팽이버섯볶음	감자건포도볶음	브로콜리흑임자소스무침	새송이야채초무침	토란대볶음	호박새우젓볶음	무조림
	부추무침	깻잎지	콩나물무침	들깨무나물	오복지무침	미역초무침	얼갈이겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량	513.4	512.1	550.6	498	519.9	543.6	519.9
식자재		용도		원산지			
쇠고기		국, 볶음		호주산			
돼지고기		찌개, 볶음, 조림, 민찌		국내산			
닭고기		볶음, 조림, 민찌		국내산			
오리고기		볶음		국내산/중국산			
쌀		밥, 죽, 누룽지		국내산			
배추김치		-		중국산			
식육가공품		구이, 조림, 탕		동태/코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(칠레산/페루산), 오징어젓갈(중국산)			
		조림, 구이, 볶음, 튀김		미트볼(국내산-돈육/계육), 만두(국내산), 떡갈비(국내산-돈육/계육), 돈까스(국내산), 베이컨(외국산)			
				동그랑땡(국내산-돈육/계육), 햄/소세지(국내산-돈육/계육), 두부/콩비지(외국산)			

위 식단은 식재수급에 따라 변경될 수 있습니다.

주간식단표 (10월)

늘푸른 영양사: 온현주

2026	10월25일(일)	10월26일(월)	10월27일(화)	10월28일(수)	10월29일(목)	10월30일(금)	10월31일(토)
조식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	닭죽	흑임자죽	들깨죽	버섯죽	고구마죽	해물죽	옥수수죽
	소고기우거지국	호박고추장찌개	오징어무침	미역국	콩나물국	두부김치국	버섯매운탕
	비엔나삼색피망볶음	느타리맛살볶음	동그랑땡전	모듬야채계란찜	감자핵곤약조림	시금치스크램블	떡갈비피망볶음
	가지나물	동부묵무침	유채두부무침	시금치나물	올방개묵김무침	베이컨콩나물볶음	부추겉절이
	김구이	김구이	오이초장무침	궁채절임	오이지	김구이	김구이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량	510.3	489	512.3	482.3	466.5	489.9	489.2
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	팔죽	소고기죽	옥수수죽	참깨죽	팔죽	땅콩죽	단호박죽
	순두부맑은국	모듬어묵국	감자배추국	감자수제비국	얼큰황태무국	소고기해장국	시금치된장국
	오징어콩나물찜	훈제오리볶음	코다리무조림	돈채김치볶음	안동찜닭	돈민찌두부조림	치킨너겟강정
	마카로니샐러드	우영채조림	천사채머스타드	콩나물무침	토란대들깨볶음	양송이죽순볶음	채어묵볶음
	마늘쫀지	양배추쌈	깻잎지	단무지부추무침	미역초무침	열무겉절이	양상추오리엔탈소스
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량	523.4	589	582.3	615.6	581.2	527.3	522.1
석식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	야채죽	계란야채죽	크림스프	단호박죽	열무죽	닭죽	흑임자죽
	근대된장국	열무된장국	청국장찌개	열갈이된장국	민물새우탕	유부무채국	꽃게매운탕
	돈육춘장볶음	참치야채볶음	잡채	닭살떡바베규조림	부들어묵야채볶음	카레소스	우민찌숙주볶음
	도토리묵김가루무침	실곤약야채초무침	표고죽순볶음	연근흑임자소스무침	순두부/양념장	메추리알모듬조림	유채나물
	꼬시래기무침	미역줄기볶음	도라지무생채	청경채치커리생채	쥬키니호박볶음	짜짜이무침	무조림
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량	519.9	532.1	458.8	522.5	548.3	577	531.9
식자재		용도		원산지			
쇠고기		국, 볶음		호주산			
돼지고기		찌개, 볶음, 조림, 민찌		국내산			
닭고기		볶음, 조림, 민찌		국내산			
오리고기		볶음		국내산/중국산			
쌀		밥, 죽, 누룽지		국내산			
배추김치		-		중국산			
식육가공품		구이, 조림, 탕		동태/코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(칠레산/페루산), 오징어젓갈(중국산)			
		조림, 구이, 볶음, 튀김		미트볼(국내산-돈육/계육), 만두(국내산), 떡갈비(국내산-돈육/계육), 돈까스(국내산), 베이컨(외국산)			
				동그랑땡(국내산-돈육/계육), 햄/소세지(국내산-돈육/계육), 두부/콩비지(외국산)			

위 식단은 식재수급에 따라 변경될 수 있습니다.