

2026년 10월 식단표

제공업체 : 봄스수라상

영양사 : 권 소 영

일자/요일					01(목)	02(금)	03(토)
아침					흰밥/잡곡밥 미역국 비엔나야채볶음 순두부양념찜 조미김 김치	흰밥/잡곡밥 유채국 오징어무조림 맛살야채볶음 조미김 김치	흰밥/잡곡밥 맑은순두부국 참치야채볶음 우영채볶음 조미김 김치
점심					흰밥/잡곡밥 장터국밥 가자미구이 호박나물 실곤약오리엔탈무침 김치	흰밥/잡곡밥 콩나물국 해물까스*소스 닭살야채샐러드 오복지무침 김치	흰밥/잡곡밥 청국장찌개 돈짜글이 미역줄기볶음 제철나물무침 김치
저녁					흰밥/잡곡밥 시래기된장국 함박스테이크 감자조림 제철나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 어묵국 돈육장조림 버섯볶음 오이부추무침 김치	흰밥/잡곡밥 호박새우젓국 두부조림 가지나물 김자반야채무침 김치
오전간식					야채죽	소고기죽	옥수수스프
오후간식					요플레	카스타드+요구르트	과일
일자/요일	04(일)	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
아침	흰밥/잡곡밥 맑은김치국 함박스테이크조림 시래기된장찌짐 구운김 김치	흰밥/잡곡밥 순두부백탕 두부조림 제철나물무침 구운김 김치	흰밥/잡곡밥 감자수제비국 메추리알장조림 숙주나물무침 구운김 김치	흰밥/잡곡밥 조개살무국 참치야채볶음 가지나물 구운김 김치	흰밥/잡곡밥 청국장 비엔나야채볶음 호박볶음 구운김 김치	흰밥/잡곡밥 콩나물국 오징어무조림 고사리볶음 구운김 김치	흰밥/잡곡밥 미역국 캔고등어김치조림 숙주나물무침 구운김 김치
점심	흰밥/잡곡밥 시금치된장국 행두부짜글이 제철나물무침 오징어젓무우침 김치	흰밥/잡곡밥 순살감자탕 멘치까스*소스 청포묵양념무침 단무지채무침 김치	흰밥/잡곡밥 맑은김치국 가자미구이 얼갈이나물무침 깻잎지 김치	흰밥/잡곡밥 건새우아묵국 돈샤브&깨소스 버섯조림 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 미역국 고등어무조림 고로케 배추나물 김치	흰밥/잡곡밥 팽이유부장국 카레덮밥 해물까스*소스 단무지무침 김치	흰밥/잡곡밥 얼갈이된장국 고추장불고기 제철나물무침 도토리묵*양념장 김치
저녁	흰밥/잡곡밥 조개살무국 스크램블에그 감자오이샐러드 제철나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 유채국 제육볶음 연근조림 김자반야채무침 김치	흰밥/잡곡밥 고추장찌개 고기산적조림 맛살야채볶음 오이무침 김치	흰밥/잡곡밥 호박새우젓국 미트볼케찐조림 우영채조림 제철나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 어묵국 마파두부 묵이버섯들깨볶음 제철나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 콩가루배추국 함박볶음 표고무조림 부추양파겉절이 김치	흰밥/잡곡밥 맑은순두부국 코다리강정 버섯볶음 오이지오이무침 김치
오전간식	두유	야채죽	소고기죽	옥수수스프	야채죽	소고기죽	옥수수스프
오후간식	과일	과일	계란	과일	요플레	단팥빵	과일
일자/요일	11(일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
아침	흰밥/잡곡밥 시금치국 메추리알장조림 우영채조림 구이김 김치	흰밥/잡곡밥 맑은순두부국 불어묵야채볶음 묵이버섯무침 구이김 김치	흰밥/잡곡밥 감자국 스크램블에그 오이생채 구이김 김치	흰밥/잡곡밥 미역국 참치샐러드 양념무조림 구이김 김치	흰밥/잡곡밥 콩나물국 동그랑땡조림 고사리나물 구이김 김치	흰밥/잡곡밥 열무된장조림 모듬장조림 연근흑임자샐러드 구이김 김치	흰밥/잡곡밥 버섯들깨탕 불어묵조림 브로콜리두부무침 구이김 김치
점심	흰밥/잡곡밥 맑은육개장 생선까스*소스 버섯볶음 무짬지채무침 김치	흰밥/잡곡밥 참치김치찌개 고구마찜닭 미역줄기볶음 양배추찜&쌈장 김치	흰밥/잡곡밥 근대된장국 고등어구이 어묵채볶음 깻잎지 김치	흰밥/잡곡밥 팽이유부장국 짜장덮밥 가라아게치킨 제철나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 콩비지찌개 돈육불고기 버섯볶음 제철쌈&쌈장 김치	흰밥/잡곡밥 청국장 가자미구이 탕평채 제철나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 조개살미역국 제육볶음 감자조림 야채겉절이 김치
저녁	흰밥/잡곡밥 콩비지찌개 해물동그랑땡조림 시래기나물 양상추샐러드 김치	흰밥/잡곡밥 북어국 미트볼케찐조림 청포묵김무침 얼갈이나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 다시마채무국 고기산적조림 표고버섯볶음 청경채나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 호박새우국 두부양념조림 느타리볶음 배추나물 김치	흰밥/잡곡밥 닭곰탕 비엔나야채볶음 순두부찜&양념장 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 두부무채국 고추잡채 맛살야채볶음 제철나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 맑은김치국 함박스테이크조림 호박채나물 고시래기초무침 김치
오전간식	두유	야채죽	소고기죽	옥수수스프	야채죽	소고기죽	옥수수스프
오후간식	과일	과일	잔가지떡	과일	요플레	요리활동	과일

