

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
날짜					1	2	3_개천절
활기찬 아침					잡곡밥/쌀밥 북어미역국⑤⑥ 참쌀두부구이⑤ 오이고추무침⑤⑥ 삼색채소찜⑤ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥ 달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 배추맑은국 닭가슴살조림⑤⑥⑬ 미나리초무침⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨
즐거운 오전간식					떠먹는요거트(딸기)②	배	두유⑤
건강한 점심					잡곡밥/쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 콘치즈①②⑤ 표고버섯나물 나박김치	잡곡밥/쌀밥 다시마양파국⑤⑥ 숙주쇠고기볶음⑤⑥⑬ 땅콩조림④⑤⑥ 치커리겉절이 순무김치	잡곡밥/쌀밥 계살맑은국⑤⑥⑧ 김치돼지고기전⑤⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 마늘조림⑤⑥ 갓김치⑨
즐거운 오후간식					절편&계피차	롤케이크①②⑤⑥&콩차⑤	찐단호박&통곡물울무차
편안한 저녁					잡곡밥/쌀밥 근대맑은국 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 쪽파들기름나물 토마토샐러드⑫ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 수제비국⑥ 가자미구이⑤⑥ 옥수수피망볶음⑤⑥ 목이버섯냉채무침 배추김치⑨	잡곡밥1/2 떡국 온두부&양념장⑤⑥ 멸치갯잎찜⑤⑥ 더덕무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)					1910/83	2037/87	1907/100

[illegible]

10월 2주 식단표

<3식 표준형_일반식>

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
날짜	4	5_대체 휴일	6	7	8	9_한글날	10
활기찬 아침	잡곡밥/쌀밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 스크램블에그①②⑤ 고들빼기무침⑤⑥ 양상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 추어탕⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 도라지볶음⑤⑥ 썩갓무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 버섯맑은국⑤⑥ 언양식불고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 상추무침 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 미역된장국⑤⑥ 청경채돼지고기볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 단감무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 시금치맑은국 삼치구이⑤⑥ 동부묵무침 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 무맑은국⑤⑥ 채소훈제오리무침⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 양파생채⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 콩나물국⑤ 쇠고기찜⑤⑥⑩ 표고버섯밤조림⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 배추물김치
즐거운 오전간식	사과	블루베리셰이크②	크림스프②⑥	마시는요거트(딸기)②	검은콩두유⑤	떠먹는요거트②	바나나
건강한 점심	잡곡밥/쌀밥 감자양파국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 양송이버섯볶음⑤ 아욱무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 곤드레된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 연근흑임자무침①②⑤ 김구이 총각김치	잡곡밥/쌀밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 고구마갈라탕①②⑤⑥⑩⑪⑫ 배추나물⑤⑥ 오이생채 깍두기⑨	잡곡밥1/3 닭갈국수⑥⑫ 메밀전병③⑤⑥⑩ 다진고추볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 고사리들깨국⑤ 단호박떡갈비조림⑤⑥ 토란대볶음⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 나박김치	잡곡밥/쌀밥 동태찌개⑤⑥ 두부&김치볶음⑤⑨ 궁채나물⑤⑥⑧ 열무무침⑤⑥ 갯김치⑨	잡곡밥/쌀밥 열갈이맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 견과류조림④⑤⑥⑭ 부추콩가루찜⑤⑥ 사과깍두기
즐거운 오후간식	호밀빵&매실차	약과①②⑤⑥&옥수수차	보리설기&현미차	찜만두⑤⑥⑩&보리차	잔말치즈떡밥⑤⑥&매일차③	모닝빵&현미차①②⑤⑥&현미차	고구마경단①②⑥&여주차
편안한 저녁	잡곡밥/쌀밥 애호박새우젓국⑨ 부추차돌박이무침⑤⑥ 당근채볶음⑤⑥ 실파나물 배추김치⑨	잡곡밥1/2 유부우동⑤⑥ 마늘닭안심구이⑤⑫ 무나물⑤⑥ 양파비트피클⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 간장콩나물낙지찜⑤⑥ 채소튀김①⑤⑥ 브로콜리숙회 백김치	잡곡밥/쌀밥 육개장⑤⑥⑫ 테리야끼두부구이⑤⑥⑫⑬ 더덕생채⑤⑥ 깻잎무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 뼈해장국⑤⑥⑩ 개살배기다들볶음①⑤⑥⑧⑫⑬ 숙주나물⑤⑥ 삼색겨자채 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 김치국⑨ 마늘삼겹살구이⑩ 오색채소볶음⑤⑥ 미나리겉절이 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 바지락살된장국⑤⑥⑫ 달걀말이①⑤ 죽순볶음⑤⑥ 양배추샐러드①②⑤ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	2001/82	2043/87	1972/84	2103/94	2027/94	2108/82	2018/91

원산지 표시	쌀			콩			배추김치⑨		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	한우/육우/젓소	외국산			
	수산물												
원산지 표시	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀	주꾸미	전복		

10월 3주 식단표

<3식 표준형_일반식>

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
날짜	11	12	13	14	15	16	17
활기찬 아침	잡곡밥/쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 양념두부찜⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 청겨자잎무침 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 토란국⑤⑥ 채소쇠고기볶음⑤⑥⑩ 건곤드레나물⑤⑥ 미나리양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 채소당면국⑤⑥ 묵은지돼지고기찜⑤⑨⑩ 호두마늘볶음⑤⑥⑭ 호박고지나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 황태국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 죽순나물⑤⑥ 건취나물무침⑤⑥ 백김치	잡곡밥/쌀밥 게살맑은국⑤⑥⑧ 생강닭다리살조림⑤⑥⑮ 콩나물볶음⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 우거지맑은국 콩치조림⑤⑥ 단호박견과류범벅①⑤⑭ 궁채들깨볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 숙주맑은국 채소훈제오리볶음 무화과연근조림⑤⑥ 양념깻잎 배추김치⑨
즐거운 오전간식	마시는요거트(플레인)②	늪은호박죽	흑임자두유	단감	떠먹는요거트(딸기)②	사과	두유⑤
건강한 점심	잡곡밥/쌀밥 양송이버섯수프②⑥ 등심돈가스①⑤⑥⑩⑫⑮ 옥수수콘샐러드①⑤ 청경채볶음⑤⑥⑮ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤⑫ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 방울토마토양파조림②⑤⑥⑫⑮⑯ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 두부완자전①⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 표고버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	해물하이라이스⑨⑰⑱ 미소된장국⑤⑥ 가지튀김⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 근대된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜 오이생채 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 달걀찜① 우영채볶음⑤⑥ 갓나물⑤⑥ 총각김치	잡곡밥/쌀밥 설탕탕⑩ 간장두부조림⑤⑥ 고구마순볶음⑤⑥ 고추지무침⑤⑥ 깍두기⑨
즐거운 오후간식	양갱&녹차	팔시루떡&여주차	삶은달걀①&식혜	유부초밥⑤⑥&매실차	찰붕어떡&오렌지주스	찜감자&보리차	가래떡구이⑤&수정과
편안한 저녁	잡곡밥/쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭다리조림⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤ 케일무침 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 된장찌개⑤⑥ 갈치구이⑤⑥ 파리고추찜⑤⑥ 그린샐러드⑫ 배추물김치	잡곡밥/쌀밥 무들깨국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 쪽파무침 갓김치⑨	잡곡밥/쌀밥 부추맑은국 쇠고기잡채①②⑤⑥⑫⑮ 감자요거트샐러드② 양상추무침 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 달걀국① 두부두루치기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 새송이버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 완자맑은탕⑤⑥⑩⑮⑯ 섭산적구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 고들빼기김치	잡곡밥/쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추쌈&채소스틱⑤⑥ 파래무채무침⑤⑥ 보쌈김치
열량(kcal)/단백질(g)	2125/88	1992/91	2139/90	1901/79	1942/86	1968/90	2051/86

원산지 표시	쌀			콩			배추김치⑨		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	한우/육우/젓소	외국산			
	수산물												
원산지 표시	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀	주꾸미	전복		

10월 4주 식단표

<3식 표준형_일반식>

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
날짜	18	19	20	21	22	23	24
활기찬 아침	잡곡밥/쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 참살두부구이⑤ 꼬막부추무침⑤⑥⑧ 오이나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 어묵곤약국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 죽순볶음⑤⑥ 단감무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 우동국물⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑤ 아욱나물⑤⑥ 콜리플라워숙회⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 다시마양파국⑤⑥ 파리고추최고기장조림⑤⑥⑩ 더덕무침⑤⑥ 건취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑤⑩ 두부볶음⑤⑥⑧ 양배추무침⑤⑥ 순무생채 고들빼기김치	잡곡밥/쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥ 고사리나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 달걀실과국① 돼지고기묵살조림⑤⑥⑩ 애호박치즈구이② 청경채나물⑤⑥ 백김치
즐거운 오전간식	배	바나나세이크②	단백질세이크⑤	마시는요거트(블루베리)②	검은콩두유⑤	떠먹는요거트②	홍시
건강한 점심	잡곡밥/쌀밥 짬뽕국⑤⑥⑨⑩⑦ 난자완스⑤⑥⑩⑤⑥⑧ 브로콜리볶음⑤⑥ 양파비트피클⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 청국장찌개⑤⑥ 쇠고기전(육전)①⑤⑥⑩ 마늘고추장무침⑤⑥ 목이버섯냉채무침 배추물김치	잡곡밥/쌀밥 중화풍계살수프①⑤⑥⑧ 두부탕수&과일소스⑤ 파프리카볶음⑤⑥ 양상추샐러드 갓김치⑨	잡곡밥1/3 해물볶음우동⑤⑥⑦ 유부썩갓국⑤⑥ 견과류조림④⑤⑥④ 단무지부추무침 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 매콤돼지갈비찜⑤⑥⑩ 탕평채 치커리유자청무침 나박김치	잡곡밥/쌀밥 홍합탕⑧ 채소달걀말이①⑤ 연근들깨무침①⑤ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 콩나물국⑤ 오리주물럭⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 상추겉절이 깍두기⑨
즐거운 오후간식	오곡식빵①②⑤⑥&오미자차	미니호떡④⑤⑥&옥수수차	현미설기&여주차	전고구마&보리차	감자루주떡①⑤⑥&메밀차③	단팥빵①②⑥&현미차	인절미⑤&계피차
편안한 저녁	잡곡밥/쌀밥 느타리버섯맑은국 채소닭가슴살볶음⑤⑥⑤ 파채콩나물무침⑤⑥ 명이나물 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 두부전골⑤⑥ 숙주새우살무침⑨ 궁중떡볶이⑤⑥⑥ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 늪은호박들깨탕⑤⑥ 굴소스돼지고기볶음⑤⑥⑩⑧ 토란대나물⑤⑥ 해파리냉채①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 배추맑은국 달걀만두①⑤⑩ 어항가지볶음⑤⑥⑧ 우영잡채⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 팽이버섯국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑤ 미역줄기볶음⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 감자양파국⑤⑥ 차돌박이볶음⑤⑥ 채소왕남쌈+명콩소스④⑤ 근대무침⑤⑥ 총각김치	잡곡밥/쌀밥 오징어맑은국⑦ 마파두부⑤⑥⑩ 고구마튀김⑤⑥ 그린샐러드⑫ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	1904/92	2119/101	2092/93	2111/86	2111/97	2090/88	2053/82

원산지 표시	쌀			콩			배추김치⑨		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	한우/육우/젓소	외국산			
	수산물												
원산지 표시	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀	주꾸미	전복		

10월 5주 식단표

<3식 표준형_일반식>

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
날짜	25	26	27	28	29	30	31
활기찬 아침	잡곡밥/쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 양배추참치볶음⑤ 오복지무침 썩갓나물 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 카레닭구이②⑤⑥⑧⑩⑪⑫ 양송이버섯볶음⑤ 코울슬로샐러드①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 곤드레돌깨국 알배추쇠고기찜⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 시금치고추장무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 오징어당면짬뽕국⑤⑥⑦ 연두부&양념장⑤⑥ 브로콜리갓볶음⑤⑥⑨ 파리고추찜⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤ 도라지볶음⑤⑥ 오이생채 대파김치	잡곡밥/쌀밥 시래기콩가루국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 감자양파볶음⑤ 상추무침 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 순두부맑은국⑤ 오믈렛①⑤⑫ 스파게티소스푸실리볶음⑫ 파프리카무침 배추김치⑨
즐거운 오전간식	단백질셰이크⑤	떠먹는요거트②	흑임자두유	연시	떠먹는요거트(딸기)②	바나나	두유⑤
건강한 점심	잡곡밥/쌀밥 아욱맑은국 소불고기⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 새콤무생채 갓김치⑨	잡곡밥/쌀밥 갈비탕⑩ 부추두부무침⑤⑥ 가지양념찜⑤⑥ 실파나물 석박지	잡곡밥/쌀밥 수제비국⑥ 낙지두루치기⑤⑥⑧ 당근채숙주나물⑤⑥ 치커리사과무침 백김치	잡곡밥/쌀밥 참쌀영양밥⑤⑥ 토란국⑤⑥ 돼지고기완자조림⑤⑥⑩⑪ 고사리나물⑤⑥ 참나물샐러드⑤⑥ 나박김치	잡곡밥/쌀밥 도토리묵사발 옥수수달걀전①⑤ 마양파조림⑤⑥ 고들빼기무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 채가스와마요네즈①⑤⑥⑪ 섬초무침⑤⑥ 과일샐러드② 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 죽순된장국⑤⑥ 유자삼치구이⑤ 애호박나물⑤⑥⑨ 삼색초무침①⑤⑥⑧ 순무김치
즐거운 오후간식	마시는요거트(플레인)②&통과자	꿀떡&여주차	군고구마&보리차	간장비빔국수⑤⑥⑩&등굴레차	핫케이크①②⑤⑥&콩차⑤	편단호박&보리차	증편&계피차
편안한 저녁	잡곡밥/쌀밥 두부김치찌개⑤⑥⑨ 달걀찜① 늪은호박전⑤⑥ 건취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 옥수수수프②⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑪⑫ 연근볶음⑤ 양상추매실청무침 오이피클	잡곡밥/쌀밥 호박된장국⑤⑥ 게맛살달걀볶음①⑤⑥⑧ 궁채나물⑤⑥⑧ 다시마쌈&초장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 무맑은국⑤⑥ 토마토닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 느타리버섯볶음⑤ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥/쌀밥 두부들깨탕⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 더덕볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 홍합살맑은국⑤⑥⑧ 두반장두부볶음⑤⑥ 어묵잡채⑤⑥ 풋고추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥/쌀밥 유부장국⑤⑥ 김치쇠고기편육무침⑩ 고구마전⑤⑥ 무조림⑤⑥ 갓김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	2107/94	2178/83	1931/84	2006/82	2181/81	1998/93	2190/91

원산지 표시	쌀			콩			배추김치⑨		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	한우/육우/젓소	외국산			
	수산물												
원산지 표시	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀	주꾸미	전복		