

2026년 10월 1주차 식단표

일자/요일					01(목)	02(금)	03(토)
아침					잡곡밥/병아리콩죽 황태무국 베이컨숙주볶음 오이참깨무침 부추전 배추김치	잡곡밥/바지락야채죽 소고기파육개장 연두부&양념장 도라지나물 도토리묵&양념장 배추김치	잡곡밥/게살야채죽 대파달걀국 코다리무조림 맛김자반 열무된장볶음나물 배추김치
아침칼로리(Kcal)							
점심					혼합잡곡밥/녹두죽 느타리들깨탕 돼지고기간장불고기 가지나물 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 배추된장국 가자미구이 애호박나물 실곤약야채무침 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 건홍합미역국 닭가슴살야채볶음 청포묵무침 양배추무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁					흰밥/흰죽 사골곰탕 두부조림 맛김자반 얼갈이된장무침 배추김치	흰밥/흰죽 아욱건새우된장국 돈육무장조림 마카로니옥수수샐러드 청경채나물 배추김치	흰밥/흰죽 두부된장국 소고기버섯불고기 우영당근조림 숙주나물무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식					오에스	후레쉬베리	초코파이

2026년 10월 2주차 식단표

일자/요일	04(일)	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
	잡곡밥/연근죽	잡곡밥/새우야채죽	잡곡밥/소고기야채죽	잡곡밥/참치야채죽	잡곡밥/병아리콩죽	잡곡밥/바지락야채죽	잡곡밥/게살야채죽

아침	새우젓무국 미트볼케첩조림 목이버섯볶음 과일후르츠 요거트샐러드 배추김치	들깨무국 스팸감자조림 감자샐러드 마늘쫀건새우볶음 배추김치	배추콩탕 콩치무조림 실곤약야채무침 당근양파무침 배추김치	닭곰탕 달걀스크램블 도시락김 청경채나물무침 배추김치	새우젓무국 함박스테이크 시금치나물 김치전 배추김치	물만두국 해물동그랑땡 청포묵김무침 고사리볶음 배추김치	해물순두부국 치킨너겟간장소스조림 마늘쫀고추장무침 양배추볶음 배추김치
아침칼로리(Kcal)							
점심	혼합잡곡밥/표고버섯죽 황태콩나물국 제육볶음 맛살야채굴소스볶음 무장아찌무침 배추김치	혼합잡곡밥/들깨죽 아욱된장국 훈제오리볶음 새송이버섯볶음 부추양파무침 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 두부찌개 소불고기 우엉조림 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 얼갈이된장국 닭가슴살볶음탕 치커리양파유자청소스 청경채나물무침 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 물만두국 제육볶음 마늘쫀고추장무침 얼갈이된장지짐 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 건새우미역국 임연수구이 무생채무침 가지나물 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 황태파달걀국 닭가슴살야채볶음 마카로니옥수수샐러드 숙주나물무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁	흰밥/흰죽 건홍합미역국 닭가슴살야채볶음 청포묵무침 양배추무침 배추김치	흰밥/흰죽 소고기무국 돈까스 오징어젓갈무침 오이부추무침 배추김치	흰밥/흰죽 계란국 돈육애호박볶음 간장깻잎 느타리볶음 배추김치	흰밥/흰죽 맑은순두부탕 제육볶음 연근조림 도시락김 배추김치	흰밥/흰죽 배추된장국 새송이메추리알장조림 고구마샐러드 애호박나물 배추김치	흰밥/흰죽 시금치콩나물국 돈육가지볶음 깻잎김치 해초샐러드 배추김치	흰밥/흰죽 얼갈이된장국 메추리알무장조림 느타리야채볶음 열무된장지짐 배추김치
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이

2026년 10월 3주차 식단표

일자/요일	11(일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
아침	잡곡밥/연근죽 시금치된장국 옛날소시지전	잡곡밥/새우야채죽 꽃게탕 팝콘치킨강정소스	잡곡밥/소고기야채죽 순두부국 어묵조림	잡곡밥/참치야채죽 소고기파육개장 연두부	잡곡밥/병아리콩죽 두부새우젓국 야채달걀찜	잡곡밥/바지락야채죽 무들깨국 어묵볶음	잡곡밥/게살야채죽 두부된장국 해물동그랑땡전

	도라지나물 도시락김 배추김치	양배추샐러드 얼갈이된장무침 배추김치	브로콜리초고추장무침 열무된장볶음 배추김치	오징어젓갈무침 무들깨나물볶음 배추김치	우엉조림 부추양파무침 배추김치	애호박볶음 오이무침 배추김치	도시락김 청경채나물무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)							
점심	혼합잡곡밥/ 표고버섯죽 소고기배추국 훈제오리야채볶음 감자채볶음 청경채겉절이무침 배추김치	혼합잡곡밥/ 들깨죽 열무된장국 닭가슴살죽순볶음 냉이나물 코울슬로 배추김치	혼합잡곡밥/ 단호박죽 알탕 하이라이스 부추전 실곤약야채무침 배추김치	혼합잡곡밥/ 기장죽 콩나물국 제육볶음 브로콜리맛살샐러드 양배추볶음 배추김치	혼합잡곡밥/ 녹두죽 얼갈이된장국 소고기청경채볶음 애호박나물 무생채 배추김치	혼합잡곡밥/ 흑임자죽 건홍합미역국 가자미구이 궁채나물 곰피&양념장 배추김치	혼합잡곡밥/ 렌틸콩죽 소고기콩나물국 훈제오리야채볶음 마늘쫄간장조림 얼갈이된장무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁	흰밥/흰죽 황태파달갈국 닭가슴살야채볶음 마카로니육수수샐러드 숙주나물무침 배추김치	흰밥/흰죽 사골배추국 돈다짐육두부조림 건새우마늘쫄볶음 도라지나물 배추김치	흰밥/흰죽 시금치된장국 소버섯불고기 오이양파무침 연근조림 배추김치	흰밥/흰죽 황태미역국 마파두부 숙주나물무침 깻잎무침 배추김치	흰밥/흰죽 흰밥/흰죽 오징어무국 메추리알돈사태장조림 목이버섯 얼갈이들깨무침 배추김치	흰밥/흰죽 흰밥/흰죽 배추콩국 닭가슴살간장조림 단호박샐러드 가지나물 배추김치	흰밥/흰죽 흰밥/흰죽 애호박새우젓국 돈민찌두부조림 양배추쌈&쌈장 연근샐러드 배추김치
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이

2026년 10월 4주차 식단표

일자/요일	18(일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
아침	잡곡밥/연근죽 시금치된장국 잡채 숙주나물무침 연근조림 배추김치	잡곡밥/새우야채죽 들깨무국 불어묵간장조림 느타리아채볶음 브로콜리초고추장무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 두부된장국 참치두부조림 도시락김 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥/참치야채죽 순두부국 소시지어묵볶음 콩나물무침 도라지나물 배추김치	잡곡밥/병아리콩죽 열무들깨된장국 치킨강정소스 마카로니육수수샐러드 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/바지락야채죽 새우젓무국 연두부&양념장 양배추샐러드 얼갈이된장지짐 배추김치	잡곡밥/게살야채죽 배추두부된장국 너비아니스테이크소스 도라지나물 알배추김무침 배추김치

아침칼로리(Kcal)							
점심	혼합잡곡밥/ 표고버섯죽 순두부새우 젓국 닭가슴살양 배추쌈 청포묵김무 침 열무된장무 침 배추김치	혼합잡곡밥/ 들깨죽 애호박두부 된장국 버섯돼지불 고기 양배추쌈 부추양파무 침 배추김치	혼합잡곡밥/ 단호박죽 황태무국 닭볶음탕 마카로니옥 수수샐러드 마늘쫀고추 장무침 배추김치	혼합잡곡밥/ 기장죽 배추콩국 카레라이스 김치전 실곤약야채 무침 배추김치	혼합잡곡밥/ 녹두죽 팽이미소된 장국 훈제오리볶 음 숙주나물무 침 애호박건새 우볶음 배추김치	혼합잡곡밥/ 흑임자죽 아욱국 임연수구이 브로콜리맛 살샐러드 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥/ 렌틸콩죽 건홍합미역 국 마파두부 단호박조림 콩나물무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁	흰밥/흰죽 소고기콩나 물국 훈제오리아 채볶음 마늘쫀간장 조림 얼갈이된장 무침 배추김치	흰밥/흰죽 팽이달걀국 메추리알무 조림 감자샐러드 깻잎무침 배추김치	흰밥/흰죽 소고기미역 국 두부강정 가지나물 툇무침 배추김치	흰밥/흰죽 아욱된장국 돼지고기청 경채볶음 감자조림 시금치나물 배추김치	흰밥/흰죽 해물버섯탕 두부양념조 림 미역줄기볶 음 양배추당근 볶음 배추김치	흰밥/흰죽 콩나물국 소고기숙주 볶음 연근조림 새송이야채 볶음 배추김치	흰밥/흰죽 콩비지찌개 돼지고기양 배추볶음 마늘쫀간장 조림 오징어젓갈 무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식		붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리

2026년 10월 5주차 식단표

일자/요일	25(일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
아침	잡곡밥/연근 죽 근대된장국 달걀스크램 블 청포묵야채 무침 양배추오이 무침 배추김치	잡곡밥/새우 야채죽 시금치된장 국 해물동그랑 땡 애호박느타 리볶음 마늘종무침 배추김치	잡곡밥/소고 기야채죽 북어무국 콩치조림 김치전 숙주나물무 침 배추김치	잡곡밥/참치 야채죽 아욱된장국 두부무조림 맛김자반 알배기김무 침 배추김치	잡곡밥/병아 리콩죽 해물탕 소시지감자 조림 실곤약야채 무침 부추오이무 침 배추김치	잡곡밥/바지 락야채죽 연두부탕 잡채 청경채나물 도시락김 배추김치	잡곡밥/참치 야채죽 얼갈이된장 국 미트볼간장 조림 새송이야채 볶음 숙주나물무 침 배추김치
아침칼로리(Kcal)							
	혼합잡곡밥/ 표고버섯죽 얼갈이된장 국	혼합잡곡밥/ 들깨죽 맑은콩나물 새우젓국	혼합잡곡밥/ 단호박죽 열무들깨된 장국	혼합잡곡밥/ 기장죽 계란국	혼합잡곡밥/ 녹두죽 얼갈이된장 국	혼합잡곡밥/ 흑임자죽 새우젓애호 박국	혼합잡곡밥/ 기장죽 소고기미역 국

점심	잡채 볼어묵간장조림 열무된장무침 배추김치	제육양배추볶음 고구마샐러드 해초샐러드 배추김치	닭가슴살청경채볶음 애호박나물 천사채맛살샐러드 배추김치	짜장밥 단무지채무침 연근샐러드 배추김치	돈사태단호박조림 마늘쫀고추장무침 열무들깨된장지짐 배추김치	가자미구이 천사채양배추샐러드 우엉조림 배추김치	닭볶음탕 양배추볶음 도라지나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁	흰밥/흰죽 건홍합미역국 마파두부 단호박조림 콩나물무침 배추김치	흰밥/흰죽 배추된장국 메추리알무조림 느타리버섯볶음 얼갈이된장무침 배추김치	흰밥/흰죽 숙갓어묵국 참치두부조림 깻잎무침 가지굴소스볶음 배추김치	흰밥/흰죽 순두부국 버섯불고기 오이고추된장무침 양배추당근볶음 배추김치	흰밥/흰죽 건새우미역국 소불고기 미나리무침 콩나물오이무침 배추김치	흰밥/흰죽 유부된장국 훈제오리볶음 시금치나물 깻잎무침 배추김치	흰밥/흰죽 해물버섯탕 돈육매추리알장조림 유채나물무침 고사리나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이