

2025년 10월 식단표

일자/요일				01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
아침				쌀밥 잡곡밥 우거지된장국 돈민찌두부조림 새송이볶음 오징어젓갈 배추김치	쌀밥 잡곡밥 소고기국 돈육숙주볶음 햄마늘종볶음 오복지무침 배추김치	쌀밥 잡곡밥 소고기스프 모닝빵+딸기잼 스크램블에그 감자샐러드 배추김치	쌀밥 잡곡밥 바지락무국 함박스테이크야채조림 우민찌오이볶음 비타장아찌 배추김치
아침칼로리(Kcal)							
점심				쌀밥 잡곡밥 배추된장국 4색비빔나물 게란후라이 야쿠르트 배추김치	쌀밥 잡곡밥 미소된장국 생선까스 후르츠각테일샐러드 취나물볶음 배추김치	쌀밥 잡곡밥 콩나물무채국 제육볶음 상추쌈+쌈장 가지볶음 배추김치	쌀밥 잡곡밥 된장찌개 코다리조림 미역줄기볶음 얼갈이나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁				쌀밥 잡곡밥 청국장찌개 삼치구이	쌀밥 잡곡밥 동태무국 돈육장조림	쌀밥 잡곡밥 아욱된장국 오징어콩나물찜	쌀밥 잡곡밥 감자수제비국 닭살조림

저녁				감자채볶음 청경채겉절이 배추김치	골뱅이야채소면무침 가지나물 배추김치	두부숙갓무침 잔멸치건과류볶음 배추김치	새송이파프리카볶음 근대나물 배추김치
저녁칼로리 (Kcal)							
오전간식							
오후간식				밤만주+식혜	붕어빵+사과주스	바나나	비피더스
기능별식이				들깨죽 닭죽 버섯죽	녹두죽 소고기표고죽 해물죽	흑임지죽 옥수수야채죽 닭야채죽	콩가루죽 단호박죽 미역죽
	당뇨			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	경관			메디웰	메디웰	메디웰	메디웰
	저염			나트륨적게	나트륨적게	나트륨적게	나트륨적게
	일자/요일	05(일)	06(월)	07(화)	08(수)	09(목)	10(금)
아침	쌀밥 잡곡밥 누룽지탕	쌀밥 잡곡밥 양송이스프	쌀밥 잡곡밥 유부팽이된장국	쌀밥 잡곡밥 누룽지탕	쌀밥 잡곡밥 북어무국	쌀밥 잡곡밥 야채스프	쌀밥 잡곡밥 황태채무국
	너비아니야채조림 우영채볶음 건파래볶음 배추김치	참치양배추볶음 숙주나물 단호박샐러드 배추김치	우민찌두부조림 가지볶음 오복지 배추김치	공치캔조림 들깨무나물 건파래볶음 배추김치	돈사태무조림 애호박볶음 양념깻잎지 배추김치	모닝빵+딸기잼 스크램블에그 김자반 배추김치	닭살양배추볶음 콩나물무침 궁채장아찌 배추김치

아침칼로리(Kcal)								
점심	쌀밥 잡곡밥 복어국 돈육불고기 무나물 브로콜리+초장 배추김치	쌀밥 잡곡밥 소고기버섯들깨탕 돈갈비찜 도라지나물 고사리나물 배추김치	쌀밥 잡곡밥 소고기미역국 우물고기 한식잡채 오이양파무침 배추김치	쌀밥 잡곡밥 동태무국 해물완자전 탕평채 청경채겉절이 배추김치	쌀밥 잡곡밥 육개장 오징어야채볶음 계란찜 건새우마늘짬볶음 배추김치	쌀밥 잡곡밥 콩나물김치국 삼치무조림 브로콜리두부무침 감자조림 배추김치	쌀밥 잡곡밥 배추된장국 우물당면볶음 쌈+쌈장 얼갈이나물 배추김치	
	점심칼로리(Kcal)							
	저녁	쌀밥 잡곡밥 순두부찌개 동그랑땡계란구이 배추나물 해초샐러드 배추김치	쌀밥 잡곡밥 사골떡국 녹두전 토란대들깨나물 취나물볶음 배추김치	쌀밥 잡곡밥 시금치된장국 고기산적구이 근대쌈장무침 오징어젓갈 배추김치	쌀밥 잡곡밥 우거지두부된장국 이면수구이 새송이야채볶음 배추나물 배추김치	쌀밥 잡곡밥 물만두국 돈육야채볶음 무나물 어묵야채볶음 배추김치	쌀밥 잡곡밥 감자수제비국 함박야채조림 도라지오이초무침 멸치견과류볶음 배추김치	쌀밥 잡곡밥 무채국 고등어감자조림 어묵파프리카볶음 건파래볶음 배추김치
		저녁칼로리(Kcal)						
오전간식								
오후간식		아이러브요거트	약과+식혜	마가렛트+사과쥬스	블레이어케이크+망고쥬스	비피터스	봉어빵+오렌지쥬스	샤인머스켓
기능별식이	소고기죽 닭애호박죽	야채죽 소고기죽	녹두죽 닭죽	흑임자죽 소고기야채죽	콩가루죽 흰살생선죽	들깨죽 부두죽	소고기죽 버섯죽	

	순두부야채죽	육수수죽	단호박죽	크래미죽	계란죽	소고기미역죽	연근야채죽
당뇨	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관	메디웰	메디웰	메디웰	메디웰	메디웰	메디웰	메디웰
저염	나트륨적게	나트륨적게	나트륨적게	나트륨적게나트륨적게	나트륨적게	나트륨적게	나트륨적게
일자/요일	12(일)	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
아침	쌀밥 잡곡밥 누룽지탕 돈채새송이볶음 시래기된장지짐 맛김	쌀밥 잡곡밥 시금치된장국 소고기표고볶음 들깨무나물 해초샐러드	쌀밥 잡곡밥 야채스프 모닝빵+딸기잼 스크램블에그 단호박샐러드	쌀밥 잡곡밥 두부된장국 새우무두조림 우민찌오이볶음 오징어젓갈	쌀밥 잡곡밥 누룽지탕 떡갈비야채볶음 숙주나물 오복지무침	쌀밥 잡곡밥 감자국 닭살야채볶음 가지나물 양념깻잎지	쌀밥 잡곡밥 누룽지탕 참치살조림 무나물 군채장아찌
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리 (Kcal)							
점심	쌀밥 잡곡밥 순두부국 닭볶음탕 호박나물 상추무침 배추김치	쌀밥 잡곡밥 차돌된장찌개 조기구이 천사채무침 가지볶음 배추김치	쌀밥 잡곡밥 미역국 고등어김치조림 고사리나물 얼갈이무침 깍두기	쌀밥 잡곡밥 황태콩나물국 닭갈비 미나리전 무나물 배추김치	쌀밥 잡곡밥 소고기스프+크루통 생선까스+타르타르소스 샐러드 호박나물 배추김치	쌀밥 잡곡밥 유부무채국 제육볶음 상추쌈+쌈장 취나물볶음 배추김치	쌀밥 잡곡밥 육개장 매추리알곤약조림 오징어볶음 콩나물무침 배추김치
점심칼로리 (Kcal)							
	쌀밥 잡곡밥 청국장찌개	쌀밥 잡곡밥 호박고추장찌개	쌀밥 잡곡밥 미소된장국	쌀밥 잡곡밥 된장찌개	쌀밥 잡곡밥 사골순대국	쌀밥 잡곡밥 물만두국	쌀밥 잡곡밥 무채국

저녁	돈육양배추볶음 미역초무침 가지나물 배추김치	돈육불고기 건새우마늘쫄볶음 청경채나물 배추김치	짜장 탕수육 단무지 배추김치	우물고기 브로콜리버섯볶음 오이양파무침 배추김치	돈육장조림 견과류멸치볶음 배추겉절이 배추김치	삼치구이 계란찜 숙주미나리나물 배추미치	콩치캔김차조림 불어묵아채볶음 치커리상추무침 배추김치
저녁칼로리 (Kcal)							
오전간식							
오후간식	아이러브요거트	커스타드+망고쥬스	꿀	붕어빵+오렌지쥬스	바나나	비피더스	아이러브요거트
기능별식이	연근죽 닭아채죽 병아리콩죽	녹두죽 단호박죽 완두콩죽	계란죽 해물죽 미역죽	두부죽 닭죽 크래미죽	병아리콩죽 연근아채죽 버섯죽	옥수수죽 죽순죽 브로콜리죽	소고기죽 닭애호박죽 아채죽
	당노	잠곡밥	잠곡밥	잠곡밥	잠곡밥	잠곡밥	잠곡밥
	경관	메디웰	메디웰	메디웰	메디웰	메디웰	메디웰
	저염	나트륨적게	나트륨적게	나트륨적게	나트륨적게	나트륨적게	나트륨적게
	일자/요일	19(일)	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
아침	쌀밥 잠곡밥 미역국 함박스테이크아채볶음 우민찌오이볶음 오징어젓갈	쌀밥 잠곡밥 소고기스프 새우두부조림 얼갈이된장무침 모듬콩장	쌀밥 잠곡밥 배추된장국 미트볼아채볶음 들깨무나물 맛김	쌀밥 잠곡밥 누룽지탕 콩치조림 들깨고사리나물 양념깻잎지	쌀밥 잠곡밥 홍합살무국 돈육장조림 숙주나물 오미자피클	쌀밥 잠곡밥 시금치된장국 떡갈비아채조림 새우살무조림 김자반	쌀밥 잠곡밥 콩나물국 닭살파프리카볶음 애호박나물 오징어젓갈

	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리 (Kcal)							
점심	쌀밥 잡곡밥 우거지된장국 코다리조림	쌀밥 잡곡밥 동태무국 우물당면볶음	쌀밥 잡곡밥 종합어묵탕 훈제오리양배추볶음	쌀밥 잡곡밥 국수장국 돈육아채볶음	쌀밥 잡곡밥 미역국 간장찜닭	쌀밥 잡곡밥 사골떡국 고등어김치조림	쌀밥 잡곡밥 된장찌개 제육볶음
	도토리묵아채무침 브로콜리볶음 배추김치	미역줄기볶음 오징어초무침 배추김치	콩나물무침 청경채무침 배추김치	탕평채 배추겉절이 배추김치	오이양파무침 느타리볶음 배추김치	야채전 무생채 배추김치	양배추쌈+쌈장 가지볶음 배추김치
점심칼로리 (Kcal)							
저녁	쌀밥 잡곡밥 순두부국 돈채굴소스볶음	쌀밥 잡곡밥 버섯들깨탕 닭살아채조림	쌀밥 잡곡밥 시골물만두국 가지미무조림	쌀밥 잡곡밥 해물순두부찌개 완자전	쌀밥 잡곡밥 참치김치찌개 소고기아채볶음	쌀밥 잡곡밥 바지락무채국 메알근약조림	쌀밥 잡곡밥 배추콩가루국 계란아채찜
	건파래볶음 실곤약무침 배추김치	마늘쫄면치볶음 배추김치	근대쌈정무침 우영조림 배추김치	도라지나물 참나물무침 배추김치	녹두전 열무나물 배추김치	얼갈이된장무침 잔멸치볶음 배추김치	시래기된장지짐 도토리묵무침 배추김치
저녁칼로리 (Kcal)							
오전간식							
오후간식	밤만주+사과주스	레이어케이크+망고	쿠키	미니파운드케이크+식혜	바나나	조후레쉬팍+사과주스	샤인머스켓

기능별식이	농두족	계란족	콩가루족	새송이족	죽순족	흰살생선족	미역족
	병아리콩죽 소고기죽	완두콩죽 브로콜리죽	해물야채죽 닭죽	단호박죽 크래미죽	병아리콩죽 소고기죽	닭애호박죽 황태죽	소고기버섯죽 흑임자죽
당뇨	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관	메디웰	메디웰	메디웰	메디웰	메디웰	메디웰	메디웰
저염	나트륨적게	나트륨적게	나트륨적게	나트륨적게	나트륨적게	나트륨적게	나트륨적게
일자/요일	26(일)	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
아침	쌀밥 잡곡밥 양송이스프 모닝빵+딸기잼 스크램블에그 고구마샐러드 배추김치	쌀밥 잡곡밥 누룽지탕 메추리알조림 배추나물 비타장아찌 배추김치	쌀밥 잡곡밥 소고기미역국 두부조림 우민찌오이볶음 배추김치	쌀밥 잡곡밥 유부무채국 참치살양배추볶음 얼갈이나물 궁채장아찌 배추김치	쌀밥 잡곡밥 사골된장국 닭살야채볶음 숙주나물 오징어젓갈 배추김치	쌀밥 잡곡밥 감자국 너비아니아채조림 숙주나물 무말랭이무침 배추김치	
아침칼로리 (Kcal)							
점심	쌀밥 잡곡밥 콩나물김치국 오징어볶음 어묵볶음 연근견과류조림 배추김치	쌀밥 잡곡밥 소고기두부탕국 치킨가라야깨강정 과일샐러드 우민찌무조림 배추김치	쌀밥 잡곡밥 팽이된장국 우물고기 상추쌈+쌈장 도라지나물 배추김치	쌀밥 잡곡밥 배추된장국 오색비빔나물 계란후라이 야쿠르트 배추김치	쌀밥 잡곡밥 차돌된장찌개 삼치구이 두부간장조림 겉절이 배추김치	쌀밥 잡곡밥 얼갈이콩가루국 제육볶음 골뱅이야채소면무침 청경채된장무침 배추미치	

점심칼로리 (Kcal)						
저녁	쌀밥 잠곡밥 돈육청국장찌개 가자미무조림 사과치커리무침 미역줄기볶음 배추김치	쌀밥 잠곡밥 호박된장국 콩치캔조림 갯손나물 비엔나피망볶음 배추김치	쌀밥 잠곡밥 닭무국 생선감자조림 어묵볶음 참나물무침 배추김치	쌀밥 잠곡밥 시골만두국 돈육야채볶음 느타리초장무침 천사채무침 배추김치	쌀밥 잠곡밥 미역국 소고기야채볶음 동그랑땡구이 열무나물 배추김치	쌀밥 잠곡밥 북어국 미트볼야채조림 셀러드 고사리나물 배추김치
저녁칼로리 (Kcal)						
오전간식						
오후간식	비피더스	붕어빵+오렌지쥬스	과일	보름달+식혜	비피더스	과일
기능별식이	두부죽 계란야채죽 들깨죽	흑임자죽 완두콩죽 옥수수죽	병아리콩죽 닭죽 두부미역죽	계란죽 소고기죽 해물죽	두부야채죽 버섯죽 닭야채죽	죽손죽 옥수수죽 닭애호박죽
당뇨	잠곡밥	잠곡밥	잠곡밥	잠곡밥	잠곡밥	잠곡밥
경관	메디웰	메디웰	메디웰	메디웰	메디웰	메디웰
저염	나트륨적게	나트륨적게	나트륨적게	나트륨적게	나트륨적게	나트륨적게