

2026년 10월

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일			
								1		2		3 개천절			
								아침(530kcal) 점심(695kcal)		아침(521kcal) 점심(710kcal)		아침(520kcal) 점심(684kcal)			
								쌀밥 순두부맑은국 스크램블에그 멸치아몬드볶음 숙음무된장무침 배추김치		쌀밥 들깨미역국 삼치카레구이 가지볶음 샐러드*흑임자D 배추김치		쌀밥 <선호>오리탕 새우살부추전 숙주나물 도라지오이초무침 배추김치		쌀밥 어묵국 버섯장조림 숙주나물 도라지오이초무침 배추김치	
								저녁(598kcal) 간식		저녁(575kcal) 간식		저녁(540kcal) 간식			
								쌀밥 만둣국 참치팽이전 오징어젓갈무침 자반무침 배추김치		쌀밥 어묵국 돈육김치볶음 온두부*양념장 상추겉절이 배추김치		쌀밥 감자된장국 너비아니조림 말랑콩자반 고사리나물 배추김치			
4		5 대체공휴일(10.3)		6		7		8		9 한글날		10			
아침(524kcal) 점심(658kcal)		아침(520kcal) 점심(697kcal)		아침(546kcal) 점심(668kcal)		아침(525kcal) 점심(724kcal)		아침(530kcal) 점심(658kcal)		아침(521kcal) 점심(698kcal)		아침(520kcal) 점심(684kcal)			
쌀밥 콩나물국 스크램블에그 느타리호박볶음 고사리나물 배추김치		쌀밥 복엇국 달걀아채볶음 콩나물무침 마늘종조림 배추김치		쌀밥 시래기된장국 순살찜닭 건새우무나물 도토리묵*양념장 배추김치		쌀밥 들깨미역국 수육*상추쌈 감자크레미볶음 참나물무침 배추김치		쌀밥 <별식>온모밀 감자&양파튀김 단무지 김자반무침 배추김치		쌀밥 꽃게된장국 참치아채볶음 새송이버섯볶음 김자반무침 배추김치		쌀밥 돼지고기김치찌개 조기구이 애호박볶음 감자조림 배추김치		쌀밥 <선호>뼈해장국 삼색계란찜 숙주나물 상추겉절이 배추김치	
저녁(534kcal) 간식		저녁(540kcal) 간식		저녁(598kcal) 간식		저녁(654kcal) 간식		저녁(658kcal) 간식		저녁(570kcal) 간식		저녁(540kcal) 간식			
쌀밥 애호박찌개 해물완자전 가지볶음 순두부*양념장 배추김치		쌀밥 무들갯국 버섯불고기 자반볶음 도라지나물 배추김치		쌀밥 순두부맑은국 잡채 양배추찜*양념장 배추김치		쌀밥 꽃게된장국 가지미카레구이 새송이버섯볶음 그린샐러드*유자D 배추김치		쌀밥 <별식>계란라면 물만두찜 단무지무침 브로컬리흑임자무 침 배추김치		쌀밥 콩나물김치국 돼지불고기 오이무침 다시마숙회*초장 배추김치		쌀밥 건새우미역국 코다리간장조림 오징어젓갈무침 고사리나물 배추김치			
11		12		13		14		15		16		17			
아침(524kcal) 점심(658kcal)		아침(530kcal) 점심(685kcal)		아침(527kcal) 점심(754kcal)		아침(520kcal) 점심(678kcal)		아침(525kcal) 점심(741kcal)		아침(532kcal) 점심(699kcal)		아침(521kcal) 점심(627kcal)			
쌀밥 콩나물국 참치아채볶음 미역줄기볶음 숙갓나물 배추김치		쌀밥 복엇국 돈육김치볶음 온두부*양념장 김자반무침 배추김치		쌀밥 복엇국 돈민짜두부조림 취나물볶음 김자반무침 배추김치		쌀밥 콩나물김치국 생선가스*타르타르 자반볶음 도라지나물 배추김치		쌀밥 <선호>추어탕 오징어부추전 다시마숙회*초장 상추겉절이 배추김치		쌀밥 추어탕 스크램블에그 도토리묵*양념장 숙주나물 배추김치		쌀밥 들깨미역국 제육볶음 콩나물무침 고사리나물 배추김치		쌀밥 <선호>찰밥/토란국 코다리조림 조미김 참나물무침 배추김치	
저녁(539kcal) 간식		저녁(543kcal) 간식		저녁(547kcal) 간식		저녁(568kcal) 간식		저녁(574kcal) 간식		저녁(557kcal) 간식		저녁(535kcal) 간식			
쌀밥 소고기뭇국 너비아니조림 취나물볶음 무생채 배추김치		쌀밥 애호박찌개 계란말이 오이들깨나물 브로컬리*초장 배추김치		쌀밥 순두부맑은국 순살찜닭 숙주나물 도토리묵*양념장 배추김치		쌀밥 건새우아욱국 조기구이 감자조림 시금치나물 배추김치		쌀밥 돈육김치찌개 크레미팽이전 느타리버섯볶음 마늘종조림 배추김치		쌀밥 무채들갯국 수육*쌈장 오징어젓갈무침 상추겉절이 배추김치		쌀밥 어묵국 돈육김치볶음 자반볶음 애호박나물 배추김치			

18		19		20		21		22		23		24	
아침(524kcal)	점심(658kcal)	아침(564kcal)	점심(655kcal)	아침(527kcal)	점심(758kcal)	아침(520kcal)	점심(652kcal)	아침(524kcal)	점심(657kcal)	아침(528kcal)	점심(784kcal)	아침(516kcal)	점심(656kcal)
쌀밥 순두부찌개 참치야채볶음 감자채볶음 애호박볶음 배추김치	쌀밥 콩나물국 순살닭볶음탕 순두부*양념장 자반무침 배추김치	쌀밥 콩나물국 스크램블에그 숙주나물 들깨무나물 배추김치	쌀밥 건새우아욱국 수육*상추쌈 콩나물무침 부추무침 배추김치	쌀밥 건새우아욱국 돈민짜야채볶음 콩나물무침 도토리묵*양념장 배추김치	쌀밥 <선호>팔죽 왕만두찜 취나물볶음 오이무침 배추김치	쌀밥 소고기들깨국 버섯장조림 취나물볶음 고사리나물 배추김치	쌀밥 스지미역국 조기구이 숙주나물 상추겉절이 배추김치	쌀밥 스지미역국 닭살야채볶음 숙주나물 청경채무침 배추김치	쌀밥 돈육김치찌개 삼색계란찜 감자채볶음 썩갓무침 배추김치	쌀밥 돈육김치찌개 우민짜두부조림 감자채볶음 썩갓무침 배추김치	쌀밥 뼈해장국 <선호>고구마튀김 시금치나물 그린샐러드*유자D 배추김치	쌀밥 우거지해장국 삼색계란찜 시금치나물 깻잎순나물 배추김치	쌀밥 복어국 가자미카레구이 애호박나물 고사리나물 배추김치
저녁(512kcal)	간식	저녁(530kcal)	간식	저녁(525kcal)	간식	저녁(527kcal)	간식	저녁(520kcal)	간식	저녁(530kcal)	간식	저녁(528kcal)	간식
쌀밥 복어국 동그랑땡전 들깨무나물 숙주나물 배추김치	————	쌀밥 순두부맑은국 코다리조림 오이들깨나물 도토리묵*양념장 배추김치	————	쌀밥 소고기들깨국 순살삼치구이 고사리나물 브로컬리숙회*초장 배추김치	————	쌀밥 콩나물김치국 계란말이 자반볶음 청경채무침 배추김치	————	쌀밥 무들국 버섯불고기 오징어젓갈무침 마늘총조림 배추김치	————	쌀밥 어묵국 돈육김치볶음 온두부*양념장 깻잎순나물 배추김치	————	쌀밥 건새우미역국 안동찜닭 새송이버섯볶음 오이무침 배추김치	————
25		26		27		28		29		30		31	
아침(524kcal)	점심(634kcal)	아침(526kcal)	점심(638kcal)	아침(527kcal)	점심(627kcal)	아침(526kcal)	점심(758kcal)	아침(532kcal)	점심(655kcal)	아침(524kcal)	점심(746kcal)	아침(520kcal)	점심(638kcal)
쌀밥 복어국 스크램블에그 애호박나물 새송이버섯볶음 배추김치	쌀밥 어묵김치국 돼지불고기 자반볶음 참나물무침 배추김치	쌀밥 어묵김치국 돈민짜두부조림 자반볶음 참나물무침 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 잡채 다시마숙회*초장 상추겉절이 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 우민짜야채볶음 다시마숙회*초장 애호박나물 배추김치	쌀밥 콩나물국 가자미조림 감자채볶음 양배추찜*양념장 배추김치	쌀밥 콩나물국 참치야채볶음 감자채볶음 오징어젓갈무침 배추김치	쌀밥 <별식>자장면 수제탕수육 단무지 요쿠르트 배추김치	쌀밥 호박된장국 닭살장조림 잔멸치아몬드볶음 청경채나물 배추김치	쌀밥 애호박찌개 순살삼치구이 자반무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥 애호박찌개 삼색계란찜 자반무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥 <선호>오리탕 모듬야채전 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	쌀밥 돈육김치찌개 돈민짜야채볶음 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	쌀밥 들깨미역국 코다리조림 온두부*양념장 도라지오이무침 배추김치
저녁(521kcal)	간식	저녁(527kcal)	간식	저녁(523kcal)	간식	저녁(524kcal)	간식	저녁(644kcal)	간식	저녁(528kcal)	간식	저녁(538kcal)	간식
쌀밥 순두부맑은국 너비아니조림 도라지초무침 들깨무나물 배추김치	————	쌀밥 복어국 조기구이 새송이버섯볶음 애호박나물 배추김치	————	쌀밥 소고기묵국 동태전 마늘총조림 오징어젓갈무침 배추김치	————	쌀밥 호박된장국 제육볶음 청경채나물 잔멸치아몬드볶음 배추김치	————	쌀밥 <별식>계란리면 만두찜 그린샐러드*흑임자 D 취나물무침 배추김치	————	쌀밥 돈육김치찌개 해물원자전 도토리묵*양념장 시금치나물 배추김치	————	쌀밥 콩나물맑은국 안동찜닭 고사리나물 썩갓나물 배추김치	————

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 :

*쌀(밥, 죽):국내산/김치(배추,고추분:국내산)/돈,계육:국내/고추분:국내산/복어채,가자미,동태살,절단코다리:러시아산/새우살,홍합살,바지락살:중국산/두부(콩:국내산)/우육:호주산/순살삼치-국내산/조기-중국산/오리-국내산/만두-돈육:국내산/참치-다랑어(원양산)/오징어젓갈-중국산/낙지-중국산/너비아니-돈,계육:국내산

※ *비선택메뉴 및 기피식품 대체제공(계란후라이,조미김)