

2026년 10월

일자/요일			
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심			
점심칼로리(Kcal)			
저녁			
저녁칼로리(Kcal)			

오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	04(일)	05(월)	06(화)
아침	쌀밥/잡곡밥/흰죽 건새우무국 비엔나소세지볶음 단호박조림 콩비지자박이 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 김치국 멸치조림 새송이버섯볶음 열무된장무침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 영양죽 두부양파조림 오이채무침 김자반 백김치/포기김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	쌀밥/잡곡밥/야채죽 들깨미역국 계란찜 햄김치볶음 건새우양배추볶음 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/땅콩죽 김치돼지찌개 두부구이/양념장 느타리버섯볶음 김구이 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/녹두죽 무청된장국 콩나물무침 잡채어묵조림 야채겉절이/고추장 백김치/포기김치

점심칼로리(Kcal)			
저녁	쌀밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 카레소스 떡산적구이/케찹 요플레 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 콩가루배추국 양념깻잎지 새우젓무침 계란토스터 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 표고버섯찌개 수육/쌈장 배추겉절이 비피더스 백김치/포기김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식	병주스	검정콩두유	병주스
오후간식	요구르트	요구르트	요구르트
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	11(일)	12(월)	13(화)
아침	쌀밥/잡곡밥/흰죽 들깨미역국 멸치우영조림 들깨고사리볶음 무채나물볶음	쌀밥/잡곡밥/흰죽 버섯찌개 계맛살야채볶음 감자조림 김자반	쌀밥/잡곡밥/흰죽 된장국 잡채어묵조림 도라지채볶음 호박새우젓볶음

	백김치/포기김치	백김치/포기김치	백김치/포기김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	쌀밥/잡곡밥/야채죽 차돌된장찌개 두부구이/양념장 상추쌈/쌈장 우영채볶음 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/땅콩죽 어묵무국 짜장소스 잡채 알마늘고추지 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/녹두죽 참치미역국 등뼈김치찜 숙주당근무침 강낭콩조림 백김치/포기김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	쌀밥/잡곡밥/흰죽 감자계란국 멸치깻순무침 오이무침 모닝빵 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 김치국 브로콜리두부무침 연근조림 요플레 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 닭개장 부추장떡 다시마튀각 비피더스 백김치/포기김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식	검정콩두유	병주스	시니어두유
오후간식	요구르트	요구르트	요구르트
기능별식이			
당뇨			

경관			
저염			
일자/요일	18(일)	19(월)	20(화)
아침	쌀밥/잡곡밥/흰죽 콩비지탕 동태살무조림 버섯양파볶음 다시마튀각 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 들깨미역국 잡채어묵조림 양배추나물무침 고사리볶음 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 누룽지탕 떡산적조림 청경채나물무침 숙주당근무침 백김치/포기김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	쌀밥/잡곡밥/야채죽 배추된장국 마파두부 오징어젓갈무침 호박볶음 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/땅콩죽 소고기무국 옛날소세지전 감자채당근볶음 사각어묵볶음 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/녹두죽 해물순두부찌개 참조기구이 우영조림 김구이 백김치/포기김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	쌀밥/잡곡밥/흰죽 김치국 돈육부추잡채 강남콩조림 비피더스 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 순대국밥 건새우파리초볶음 오이양파무침 바나나 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 시금치된장국 짜장소스 모듬야채볶음 요플레 백김치/포기김치
저녁칼로리(Kcal)			

오전간식	병주스	시니어두유	병주스
오후간식	요구르트	요구르트	요구르트
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	25(일)	26(월)	27(화)
아침	쌀밥/잡곡밥/흰죽 사골무국 비엔나소세지볶음 감자어묵조림 부추양파무침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 콩비지찌개 근대된장무침 건새우파리초볶음 무채나물 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 된장국 메추리알버섯조림 시금치나물무침 콩조림 백김치/포기김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	쌀밥/잡곡밥/야채죽 잔치국수 수육/쌈장 배추당근무침 김가루무침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/땅콩죽 근대된장국 카레소스 생선가스/케찹 알마늘지 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/녹두죽 들깨미역국 두부양념구이 감자조림 양념깻잎지 백김치/포기김치

점심칼로리(Kcal)			
저녁	쌀밥/잡곡밥/흰죽 순대국밥 숙주당근무침 새우젓무침 카스타드 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 소고기무국 우엉조림 고사리들깨볶음 요플레 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 도토리묵채국 돈민씨볶음 숙주나물무침 모닝빵 백김치/포기김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식	시니어두유	병주스	과채주스
오후간식	요구르트	요구르트	요구르트
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

	01(목)	02(금)	03(토)
	쌀밥/잡곡밥/흰죽 감자계란국 숙주나물무침 게맛살야채볶음 강낭콩조림 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 소고기미역국 단호박조림 근대된장무침 무채나물볶음 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 만두국 오징어젓갈무침 김자반 우영채조림 백김치/포기김치
	쌀밥/잡곡밥/흑임자죽 도토리묵채/양념장 돈민찌두부볶음 부추무침 멸치파리고추볶음 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/호박죽 김치콩나물국 닭튀김 가지나물무침 검정콩조림 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/들깨죽 들깨무채국 짜장소스 스크램블에그 오이피클 백김치/포기김치
	쌀밥/잡곡밥/흰죽 청국장찌개 연근조림 고들빼기지 삶은고구마 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 누룽지탕 돈민찌볶음 청경채숙주볶음 비피더스 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 어묵김치국 잡채 해물콩나물찜 바나나 백김치/포기김치

	과채주스	병주스	시니어두유
	요구르트	요구르트	요구르트
07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
쌀밥/잡곡밥/흰죽 순두부무국 메추리알장조림 호박당근볶음 숙주나물무침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 누룽지탕 스모크햄볶음 배추된장무침 미역줄기볶음 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 사골무국 멸치우영조림 콩나물무침 새우젓무침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 김치국 소고기볶음 양배추나물무침 콩나물무침 백김치/포기김치
쌀밥/잡곡밥/콩죽 짜장면 탕수육 마카로니샐러드 단무지무침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흑임자죽 만두국 연근조림 열무된장무침 감자채볶음 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/호박죽 비빔밥/멸치장국 콩나물/무/배추나물 당근채/표고볶음 계란후라이 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/들깨죽 잔치국수 돈육불고기 호박당근볶음 김가루무침 백김치/포기김치

쌀밥/잡곡밥/흰죽 소고기무국 단호박조림 들깨고사리볶음 요플레 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 북어미역국 계란찜 야채겉절이 모닝빵 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 해물된장국 콩고기조림 가지나물무침 바나나 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 닭개장 불어묵감자조림 양파볶음 검정콩두유 백김치/포기김치
과채주스	병주스	시니어두유	병주스
요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
쌀밥/잡곡밥/흰죽 들깨무채국 계란찜 근대나물무침 콩송이장조림	쌀밥/잡곡밥/흰죽 북어채무국 굴뚝어묵볶음 양념깻잎지 콩조림	쌀밥/잡곡밥/흰죽 누룽지탕 돈육마늘장조림 새우젓무침 건새우무조림	쌀밥/잡곡밥/흰죽 순두부북어계란국 표고버섯볶음 멸치무조림 오이피클

백김치/포기김치	백김치/포기김치	백김치/포기김치	백김치/포기김치
쌀밥/잡곡밥/콩죽	쌀밥/잡곡밥/흑임자죽	쌀밥/잡곡밥/호박죽	쌀밥/잡곡밥/들깨죽
멸치장국/김밥	잔치국수	김치돼지찌개	청국장찌개
스모크햄볶음	온두부/양념장	멸치고추장볶음	계란찜
당근볶음/단무지	배추당근무침	떡볶이	배추전/초간장
시금치무침	계란장조림	콩나물무침	고들빼기지
백김치/포기김치	백김치/포기김치	백김치/포기김치	백김치/포기김치
쌀밥/잡곡밥/흰죽	쌀밥/잡곡밥/흰죽	쌀밥/잡곡밥/흰죽	쌀밥/잡곡밥/흰죽
무청된장국	소고기미역국	순대국밥	해물무국
동태살무조림	카레소스	오징어젓갈다짐	알미트볼케참조림
배추겉절이/접시	마카로니샐러드	양파간장지	고구마맛탕
요플레	바나나	비피더스	카스타드
백김치/포기김치	백김치/포기김치	백김치/포기김치	백김치/포기김치
병주스	과채주스	병주스	검정콩두유
요구르트	요구르트	요구르트	요구르트

21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
쌀밥/잡곡밥/흰죽 감자계란국 메추리알마늘조림 잡채 무채나물볶음 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 김치콩나물국 게맛살야채볶음 도토리묵/양념장 배추겉절이 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 표고버섯찌개 돈육장조림 스모크햄감자조림 김자반 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 시래기된장국 마파두부 멸치파리초볶음 콩나물무침 백김치/포기김치
쌀밥/잡곡밥/콩죽 돈가스/양송이스프 알옥수수샐러드 무오이피클(담금) 모닝빵 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흑임자죽 비빔밥/된장국 계란지단 콩나물/호박 버섯당근/김가루 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/호박죽 참치미역국 온두부/양념장 김치볶음 양념깻잎지 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/들깨죽 북어채무국 떡산적조림 고사리돈육볶음 알배추무침 백김치/포기김치
쌀밥/잡곡밥/흰죽 청국장찌개 연근조림 숙주당근볶음 비피더스 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 사골무국 잡채어묵조림 고사리양파볶음 요플레 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 해물무국 돈민씨볶음 상추쌈/쌈장 모닝빵 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 감자계란국 강된장소스 고들빼기지 요플레 백김치/포기김치

과채주스	병주스	검정콩두유	병주스
요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
쌀밥/잡곡밥/흰죽 김치콩나물국 연근조림 잡채어묵조림 김자반 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 누룽지탕 계란장조림 느타리버섯볶음 무청시래기무침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 감자양파국 동태살무조림 고들빼기지 숙주나물무침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 만두국 돈육장조림 멸치볶음 오이부추무침 백김치/포기김치
쌀밥/잡곡밥/콩죽 짜장면 군만두/초간장 삶은계란/스크램블 단무지무침 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흑임자죽 청국장찌개 오징어젓갈무침 잡채 상추겉절이 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/호박죽 새알미역국 닭고기김치찜 어묵볶음 강낭콩조림 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/들깨죽 육개장 비넨나소세지볶음 호박볶음 콩나물무침 백김치/포기김치

쌀밥/잡곡밥/흰죽 만두국 브로콜리두부무침 배추겉절이/접시 요플레 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 순두부계란국 굴뚝어묵볶음 멸치무조림 바나나 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 건새우배추국 버섯장조림 마카로니샐러드 비피더스 백김치/포기김치	쌀밥/잡곡밥/흰죽 건새우무국 순대야채볶음 양배추쌈/양념장 요플레 백김치/포기김치
병주스	검정콩두유	병주스	시니어두유
요구르트	요구르트	요구르트	요구르트