

2026년 10월 2주 식단표

결 재	담당	국장	원장	

일자	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)	10/11(일)
아침	아채죽 흰밥 김치콩나물국 옛날소세지볶음 시래기조림 가지나물 배추김치 727kcal	닭죽 흰밥 아욱된장국 우불고기 도시락김 깨순나물 배추김치 722kcal	땅콩죽 흰밥 재첩부추국 닭살야채볶음 새송이버섯볶음 무채나물 배추김치 728kcal	소고기표고죽 흰밥 물만두국 떡갈비 일미간장조림 표고나물 배추김치 728kcal	들깨죽 흑미밥 꽃게된장국 계란장조림 쪽파멸치볶음 김자반 배추김치 723kcal	흑임자죽 흰밥 소고기콩나물국 소세지볶음 연근조림 비름된장나물 배추김치 716kcal	옥수수죽 흰밥 냉이된장국 스크램블피망볶음 들기름김치볶음 고구마줄기무침 배추김치 735kcal
점심	전복죽 흰밥 바지락살미역국 제육볶음 도토리묵무침 들깨무채나물 배추김치 746kcal	참치야채죽 흰밥 장어탕 두부양념조림 애호박표고볶음 노각나물 배추김치 745kcal	새우살죽 공밥 들깨미역국 등심돈까스&데미글라스소 스 단호박샐러드 오이들깨소스무침 배추김치	참깨죽 흰밥 해물탕국 고등어시래기조림 우렁강된장 무생채절임 배추김치 749kcal	전복내장죽 흑미밥 콩가루배추국 돼지갈비찜 발사믹샐러드 숙주부추나물 배추김치 746kcal	녹두죽 흰밥 들깨미역국 안동찜닭 청포묵무침 노각무침 배추김치 747kcal	콩죽 흰밥 닭개장 두부양념조림 햄감자조림 가지나물 배추김치 738kcal
저녁	닭죽 흰밥 해물탕국 코다리엇장조림 마늘쫄초무침 가지나물 배추김치 745kcal	땅콩죽 흰밥 들깨토란국 돈육찜은장조림 시래기된장조림 부추나물 배추김치 743kcal	소고기표고죽 흰밥 계란두부국 가지버섯덮밥 메밀전병 단무지부추무침 배추김치 747kcal	들깨죽 흑미밥 복어국 간장파닭 어묵파리볶음 콩나물무침 배추김치 746cal	흑임자죽 흰밥 순두부백탕 들깨콩나물찜 오색산적 다시마채절갈무침 배추김치 745kcal	옥수수죽 흰밥 바지락콩나물국 제육볶음 상추쌈&쌈장 호박채나물 배추김치 744cal	아채죽 흰밥 시금치된장국 소고기장조림 브로컬리숙회&초장 무채나물 배추김치 727kcal
간식							
원산지 표기	작성자 : 문정미						