

2026년 10월 식단표

일자/요일					01(목)	02(금)	03(토)
아침							
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							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	04(일)	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		혼합잡곡밥/들깨죽 아욱된장국 훈제오리볶음 새송이버섯볶음 부추양파무침 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 두부찌개 소불고기 우영조림 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 얼갈이된장국 닭가슴살볶음탕 치커리양파유자청소스 청경채나물무침 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 물만두국 제육볶음 마늘쫄고추장무침 얼갈이된장지짐 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 건새우미역국 임연수구이 무생채무침 가지나물 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 황태파달갈국 닭가슴살야채볶음 마카로니옥수수샐러드 숙주나물무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁		흰밥/흰죽 소고기무국 돈까스	흰밥/흰죽 계란국 돈육애호박볶음	흰밥/흰죽 맑은순두부탕 제육볶음	흰밥/흰죽 배추된장국 새송이메추리알장조림	흰밥/흰죽 시금치콩나물국 돈육가지볶음	흰밥/흰죽 얼갈이된장국 메추리알무장조림

		오징어젓갈무침 오이부추무침 배추김치	간장깻잎 느타리볶음 배추김치	연근조림 도시락김 배추김치	고구마샐러드 애호박나물 배추김치	깻잎김치 해초샐러드 배추김치	느타리아채볶음 열무된장지짐 배추김치
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
지염							
일자/요일	11(일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		혼합잡곡밥/들깨죽 열무된장국 닭가슴살죽순볶음 냉이나물 코울슬로 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 알탕 하이라이스 부추전 실곤약아채무침 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 콩나물국 제육볶음 브로콜리맛살샐러드 양배추볶음 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 열갈이된장국 소고기청경채볶음 애호박나물 무생채 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 건홍합미역국 가자미구이 궁채나물 곰피&양념장 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 소고기콩나물국 훈제오리아채볶음 마늘쫄간장조림 열갈이된장무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁		흰밥/흰죽 사골배추국 돈다짐육두부조림 건새우마늘쫄볶음 도라지나물 배추김치	흰밥/흰죽 시금치된장국 소버섯불고기 오이양파무침 연근조림 배추김치	흰밥/흰죽 황태미역국 마파두부 숙주나물무침 깻잎무침 배추김치	흰밥/흰죽 오징어무국 배추리알돈사태장조림 묵이버섯 열갈이들깨무침 배추김치	흰밥/흰죽 배추콩국 닭가슴살간장조림 단호박샐러드 가지나물 배추김치	흰밥/흰죽 애호박새우젓국 돈민찌두부조림 양배추쌈&쌈장 연근샐러드 배추김치
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
지염							
일자/요일	18(일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
아침							

아침칼로리(Kcal)								
점심		혼합잡곡밥/들깨죽 애호박두부된장국 버섯돼지불고기 양배추쌈 부추양파무침 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 황태무국 닭볶음탕 아카로니옥수수샐러드 마늘쫄고추장무침 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 배추콩국 카레라이스 김치전 실근약야채무침 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 팽이미소된장국 훈제오리볶음 숙주나물무침 애호박건새우볶음 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 아욱국 임연수구이 브로콜리맛살샐러드 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 건홍합미역국 마파두부 단호박조림 콩나물무침 배추김치	
	점심칼로리(Kcal)							
	저녁		흰밥/흰죽 팽이달걀국 메추리알무조림 감자샐러드 깻잎무침 배추김치	흰밥/흰죽 소고기미역국 두부강정 가지나물 톳무침 배추김치	흰밥/흰죽 아욱된장국 돼지고기청경채볶음 감자조림 시금치나물 배추김치	흰밥/흰죽 해물버섯탕 두부양념조림 미역줄기볶음 양배추당근볶음 배추김치	흰밥/흰죽 콩나물국 소고기숙주볶음 연근조림 새송이야채볶음 배추김치	흰밥/흰죽 콩비지찌개 돼지고기양배추볶음 마늘쫄간장조림 오징어젓갈무침 배추김치
		저녁칼로리(Kcal)						
		오전간식						
		오후간식						
기능별식이								
당뇨								
경관								
저염								
일자/요일	25(일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
아침								
아침칼로리(Kcal)								
점심		혼합잡곡밥/들깨죽 맑은콩나물새우전국 제육양배추볶음 고구마샐러드 해초샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 열무들깨된장국 닭가슴살청경채볶음 애호박나물 천사채맛살샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 계란국 짜장밥 단무지채무침 연근샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 얼갈이된장국 돈사태단호박조림 마늘쫄고추장무침 열무들깨된장지짐 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 새우전애호박국 가지미구이 천사채양배추샐러드 우영조림 배추김치	혼합잡곡밥/기장죽 소고기미역국 닭볶음탕 양배추볶음 도라치나물 배추김치	
	점심칼로리(Kcal)							
	저녁		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 돈육메추리알장조림 유채나물무침 고사리나물 배추김치
		저녁칼로리(Kcal)						
		오전간식						
		오후간식						

소주단국							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							