

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/흰죽 소고기무국 메추리알장조림 마늘쫄볶음 깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 누룽지국 계란말이 연근조림 비빔오징어젓 배추김치	쌀밥/흰죽 홍합살미역국 고기산적구이 숙주나물 단호박샐러드 배추김치
아침칼로리(Kcal)	573	578	562
점심	잡곡밥/오리살죽 홍합살미역국 돈민짜마파두부 갈비만두 얼갈이겉절이 백김치	잡곡밥/소고기죽 해물순두부탕 소버섯불고기 매콤콩나물무침 지단탕평채 배추김치	잡곡밥/계란죽 등뼈감자탕 팽이맛살계란전 사과양배추샐러드 부추양파겉절이 배추김치
점심칼로리(Kcal)	652	648	659
저녁	잡곡밥/버섯야채죽 배추된장국 너비아니*파채	잡곡밥/닭죽 닭곰탕 두부계란구이	잡곡밥/야채죽 김치수제비국 훈제오리야채볶음

시식	돈육가지볶음 콘샐러드 배추김치	들깨무나물 쌈다시마&초장 배추김치	마늘쫄무침 마카로니샐러드 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	576	568	570
오전간식		이온음료	마시는요거트
오후간식	카스텔라 요구르트	기정떡 식혜	과일
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	11(일)	12(월)	13(화)
아침	쌀밥/흰죽 들깨무채국 부드러운닭살장조림 연근흑임자소스무침 깻잎지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 호박새우젓국 돈민씨야채볶음 숙주나물 도시락김 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨감자국 깻잎완자전 유채나물 오징어젓무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)	572	569	570
점심	잡곡밥/배추야채죽 소고기배추샤브국 간장불고기 비빔당면	잡곡밥/닭죽 조개살순두부탕 안동찜닭 해파리냉채	잡곡밥/계란야채죽 건새우시금치된장국 간장버섯불고기 검은깨묵무침

	오이탕탕이 배추김치	무나물 배추김치	곰피&초고추장 배추김치
점심칼로리(Kcal)	645	657	660
저녁	잡곡밥/흑임자죽 옥수수스프 조개오징어까스&타르초 곤약무조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/계란죽 청국장찌개 계란말이 새송이버섯조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥/두부죽 소고기탕국 두부조림 호박야채볶음 곤약맛살마요무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	572	569	565
오전간식		두유	이온음료
오후간식	미니샌드 요거남남	요플레 마들렌	프렌치토스트 요구르트
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	18(일)	19(월)	20(화)
아침	쌀밥/흰죽 북어국 계란장조림 연두부&양념장 무나물	쌀밥/흰죽 조개살미역국 돈채굴소스볶음 도토리묵&양념장 무생채	쌀밥/흰죽 콩나물국 두부양념조림 잔멸치아몬드볶음 김자반

	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)	578	568	573
점심	잡곡밥/당근죽 사골우거지국 돈육김치볶음 온두부 해초샐러드 도시락김	잡곡밥/닭죽 닭곰탕 고등어시래기조림 맛살야채볶음 유채나물무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 소고기무국 돈육주꾸미볶음 감자당근조림 시금치나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	662	652	649
저녁	잡곡밥/버섯죽 감자다시마국 편육야채겨자소스무침 느타리버섯볶음 부추양파무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 순두부찌개 버섯탕수&소스 배추나물 참치무조림 배추김치	잡곡밥/생선살죽 계란파국 수제동태전 가지볶음 곰피초무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	570	571	568
오전간식		이온음료	마시는요거트
오후간식	수수부꾸미 식혜	증편 두유	딸기잼샌드위치 주스
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			

일자/요일	25(일)	26(월)	27(화)
아침	쌀밥/흰죽 계란탕 해물완자전 건새우마늘쫄볶음 김자반 배추김치	쌀밥/흰죽 배추된장국 돈민씨야채볶음 감자샐러드 오복지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 호박새우젓찌개 두부조림 열갈이나물 구이김 배추김치
아침칼로리(Kcal)	568	570	572
점심	잡곡밥/양배추죽 들깨시락국 제육볶음 어묵곤약조림 양배추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥/닭죽 들깨미역국 닭감자데리야끼조림 삼색겨자냉채 올방개묵&양념장 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 설렁탕&소면 고기만두&초간장 도라지초무침 양파장아찌 배추김치
점심칼로리(Kcal)	640	662	651
저녁	잡곡밥/두부죽 명란알탕 마파두부 고구마조림 오이무침 배추김치	잡곡밥/생선살죽 소고기무국 옛날소세지전 연근조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥/미역죽 미역국 돈육곤약장조림 비빔당면 들깨무나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	573	575	571
오전간식		이온음료	마시는요거트
오후간식	구운계란 주스	우리밀카스테라 주스	요플레 두부과자

기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

	01(목)	02(금)	03(토)
	쌀밥/흰죽 황태국 돈채피망볶음 감자샐러드 오징어젓무침 배추김치	쌀밥/흰죽 유채된장국 부드러운닭살장조림 배추된장지짐 김자반 배추김치	쌀밥/흰죽 사골국&대파 삼색계란찜 숙주나물무침 가지나물 배추김치
	556	568	572
	잡곡밥/계란야채죽 가쓰오유부장국 함박스테이크*파인*소 두부구이/양념장 황도샐러드 배추김치	잡곡밥/고기야채죽 돈육짜장소스 계란찜국 탕수육*소스 느타리버섯무침 배추김치	잡곡밥/검은깨죽 청국장 제육볶음 브로콜리참깨볶음 양배추쌈&쌈장 배추김치
	642	638	648
	잡곡밥/생선살죽 호박새우젓국 코다리무조림 새송이버섯볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 바지락살순두부탕 편육채겨자무침 연근조림 유채나물무침 배추김치	잡곡밥/두부야채죽 어묵탕 돈육무장조림 미역줄기볶음 들깨무나물 배추김치
	569	558	571
	당근주스	마시는요거트	이온음료

	크림빵 주스	밤만쥬 두유	단호박죽
07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
쌀밥/흰죽 황태두부국 메추리알장조림 얼갈이나물 양파절임 배추김치	쌀밥/흰죽 호박새우젓국 계란찜 잔멸치볶음 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 돈육무장조림 들깨느타리볶음 연두부&양념장 배추김치	쌀밥/흰죽 사골국&대파 스모크햄계란구이 브로컬리&초장 김자반 배추김치
565	568	564	576
잡곡밥/생선살야채죽 바지락된장찌개 돈육콩나물볶음 도토리묵숙갓무침 무생채 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 잔치국수 지단&김치&야채고명 복주머니딤섬 궁채들깨무침 배추겉절이	잡곡밥/감자죽 감자양파국 돈육두반장볶음 한식잡채 배추된장무침 배추김치	잡곡밥/버섯죽 팽이버섯두부미소국 등심돈까스&소스 알감자조림 양배추샐러드&드레싱 배추김치
654	661	654	657
잡곡밥/계란죽 계란파국 카레소스	잡곡밥/닭죽 콩비지찌개 닭살야채볶음	잡곡밥/생선살죽 콩나물국 코다리무조림	잡곡밥/계란죽 맑은미역국 계란장조림

순살치킨강정&소스 단무지채무침 배추김치	가지나물 감자채볶음 배추김치	고구마튀김 청경채나물 배추김치	표고버섯볶음 강낭콩조림 배추김치
564	560	571	578
망고주스	두유	마시는요거트	이온음료
카스타드 요구르트	요거트 곡물과자	밤만주 주스	흑임자죽
14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
쌀밥/흰죽 맑은미역국 우민찌야채볶음 가지찜/양념장 단호박샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 아욱된장국 두부구이&양념장 비엔나야채볶음 도시락김 배추김치	쌀밥/흰죽 근대국 계란찜 팽이버섯맛살볶음 오복지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 사골떡국 가지민찌볶음 호박나물 김자반 배추김치
572	568	567	573
잡곡밥/소고기죽 유부두부된장국 돈육카레소스 고기야채말이	잡곡밥/생선살죽 동태찌개 제육볶음 알배기배추쌈&쌈장	잡곡밥/소고기죽 고기곤드레밥/간장양념 감자양파국 호박부추전	잡곡밥/참치죽 어묵숙갓국 콩치김치조림 들기름메밀비빔면

도라지오이생채 배추김치	표고버섯볶음 배추김치	오징어젓무침 배추김치	모듬피클 배추김치
654	658	672	659
잡곡밥/생선살죽 콩나물국 가자미무조림 김치전 시금치나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 양송이스프 치킨까스&소스 어묵볶음 황도양배추샐러드 배추김치	잡곡밥/닭죽 닭개장 네모랑땡구이 실곤약야채무침 무나물 배추김치	잡곡밥/고구마죽 계란국 돈육불고기 고구마조림 깻잎지 배추김치
571	564	562	569
토마토주스	아침햇살	마시는요거트	두유
미니도넛 주스	계절과일	크림빵 요구르트	찐감자 두유
21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
쌀밥/흰죽 소고기무국 계란찜 어묵볶음 오복지무침	쌀밥/흰죽 누룽지탕 메추리알조림 얼갈이된장지짐 오징어젓무침	쌀밥/흰죽 어묵탕 섭산적데리야끼조림 연두부&양념장 구이김	쌀밥/흰죽 애호박새우젓국 삼색계란찜 잔멸치조림 궁채절임

배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
569	564	575	570
잡곡밥/계란야채죽 감자애호박칼국수 손만두찜/초간장 두부참치조림 알배기겉절이 부추무생채	잡곡밥/계란야채죽 꽃게된장국 훈제오리야채볶음 브로컬리&초장 우엉조림 배추김치	잡곡밥/견과류죽 가쓰오유부장국 짜장소스 계란후라이 도라지오이무침 배추김치	잡곡밥/당근죽 장국(오징어, 김치, 김) 계란말이&케찹 버섯볶음 아삭이고추된장무침 배추김치
654	643	661	657
잡곡밥/야채죽 아욱된장국 돈육숙주볶음 느타리피망볶음 무나물 배추김치	잡곡밥/감자죽 크림스프 등심돈까스&브라운소스 감자채볶음 모듬피클 배추김치	잡곡밥/생선살죽 들깨미역국 삼치데리야끼조림 연근채튀김 무생채 배추김치	잡곡밥/야채죽 청국장찌개 미트볼야채조림 미역줄기볶음 가지나물 배추김치
565	567	571	563
당근주스	두유	마시는요거트	이온음료
계절과일	요플레 쿠키	단호박죽	황도

28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
쌀밥/흰죽 누룽지탕 계란찜 콩나물무침 비빔낙지젓 배추김치	쌀밥/흰죽 감자계란국 동그랑땡전 표고버섯볶음 건파래자반 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 메추리알장조림 감자조림 푸실리샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역국 삼색계란찜 단호박샐러드 숙주나물무침 배추김치
564	571	568	564
잡곡밥/소고기죽 무채다시마국 고추장불고기 양배추쌈&쌈장 청경채나물 배추김치	잡곡밥/계란야채죽 미니우동국 호박스테이크&파인애플 계란말이 양배추샐러드&소스 배추김치	잡곡밥/소고기죽 등뼈감자탕 소고기가지볶음 네모랑땡구이 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 우렁살된장찌개 한식잡채 호박야채볶음 고구마조림 배추김치
667	671	649	658
잡곡밥/야채죽 배추된장국 돈채피망볶음 호박나물 미역초무침 배추김치	잡곡밥/참치죽 물만두국 콩치무조림 미역오이초무침 우거지지짐 배추김치	잡곡밥/생선두부죽 계란국 간장불고기 브로콜리볶음 무생채 배추김치	잡곡밥/소고기죽 사골복어국 참치두부조림 팽이버섯계란전 숙주나물무침 배추김치
569	567	568	572
국물음료	망고주스	마시는요거트	이온음료
찐빵 요구르트	계절과일	후레쉬베리 요구르트	꿀호떡 주스

가루고명)