

2026년 10월 월간식단표



장재윤 영양사

				10/1 (목)	10/2 (금)	10/3 (토)
중식				흑미밥 오징어무국 분모자찜닭 맛살오이미역무침 김구이 배추김치	흑미밥 시금치된장국 하이라이스 미니돈까스&소스 단무지채무침 배추김치	흑미밥 팽이미소장국 돈채가지볶음 컬리플라워*초장 양념고춧잎지 배추김치
				흑미밥 새우젓애호박국 돈육메란장조림 어묵채볶음 다시마&초장 배추김치	흑미밥 청국장 떡산적데리야끼조림 오이부추무침 김자반 배추김치	흑미밥 호박감자국 동그랑땡 느타리버섯무침 무말랭이무침 배추김치
석식				10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)
				10/8 (목)	10/9 (금)	10/10 (토)
중식	흑미밥 닭개장 돈육부추잡채 하얀콩나물무침 김자반 배추김치	흑미밥 얼갈이된장국 안동찜닭 상추오리엔탈무침 오그락지 배추김치	흑미밥 콩나물무국 대파고추장불고기 건새우마늘종볶음 오복채무침 배추김치	흑미밥 감자호박국 돈사태떡찜 새송이버섯볶음 오이지무침 배추김치	흑미밥 미역국 양송이카레라이스 푸실리콘샐러드 간장양파장아찌 배추김치	흑미밥 떡국 돈육간장불고기 들깨우나물볶음 양념깻잎지 배추김치
	흑미밥 다시마감자국 김치제육볶음 시래기나물 연두부&양념장 배추김치	흑미밥 유부어묵탕 순대찜&쌈장 크렌베리단호박샐러드 갓장아찌 배추김치	흑미밥 민들새우탕 짜장돈육볶음 야채도토리묵무침 양념깻잎지 배추김치	흑미밥 돈사골우거지국 가마보꼬조림 무조림 궁채절임지 배추김치	흑미밥 맑은콩나물국 두부스틱&칠리소스 숙주나물 도시락김 배추김치	흑미밥 부추계란국 데리미트볼조림 오이고추양파쌈장무침 줘어채간장조림 배추김치
석식	10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)	10/17 (토)
	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)	10/24 (토)
중식	흑미밥 맑은순두부국 훈제오리아채찜 건파래부추무침 마늘종알마늘지무침 배추김치	흑미밥 배추국 오징어떡볶음 맛김치볶음 온두부 배추김치	흑미밥 유채된장국 닭살야채볶음 탕평채 김구이 배추김치	흑미밥 김치어묵국 간장불고기 숙주나물 오복채무침 배추김치	흑미밥 시락국 마파두부 치킨김말이강정 고춧잎무침 배추김치	흑미밥 순살감자탕 계란찜 우영채조림 양파절임지 배추김치
	흑미밥 냉이두부된장국 돈두루치기 모듬버섯굴소스볶음 오그락지 배추김치	흑미밥 시래기된장국 묵은지닭볶음탕 툇두부부침 들기름무판지채무침 배추김치	흑미밥 아욱국 알마늘매란장조림 참나물오리엔탈무침 양념깻잎지 배추김치	흑미밥 온도토리묵국 닭가슴살적채무침 토란줄기볶음 오징어젓무채무침 배추김치	흑미밥 모듬어묵탕 치킨너겟&허니머스터드 콩나물무침 김자반 배추김치	흑미밥 버섯수제비국 참치두부조림 미역줄기볶음 간장마늘종알마늘지 배추김치
석식	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)	10/24 (토)
	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)
중식	흑미밥 청국장 파채불고기 가지나물 조미김구이 배추김치	흑미밥 경상도식소고기무국 찰순대깻잎볶음 두부조림 마늘종고추장무침 배추김치	흑미밥 배추된장국 닭살카레야채볶음 부추양파무침 무말랭이무침 배추김치	흑미밥 모듬햄부대찌개 들깨백불고기 무나물볶음 양배추숙쌈*두부쌈장 배추김치	흑미밥 순두부백장떡국 유니짜장 오곡탕수육&소스 갓장아찌 배추김치	흑미밥 홍합미역국 청경채불고기 콩나물무침 오이지무침 배추김치
	흑미밥 부대햄김치찌개 떡갈비구이 옥수수콘마카로니볶음 오이지무침 배추김치	흑미밥 갓살호박국 맛살연근볶음 느타리버섯볶음 청포묵무침 배추김치	흑미밥 바지락어묵국 해물완자 무생채 김자반 배추김치	흑미밥 미역유부장국 닭가슴살적채조림 숙주나물 오복지무침 배추김치	흑미밥 오징어콩나물국 돈채피망볶음 우거지된장지짐 오그락지 배추김치	흑미밥 토란알탕 떡갈비구이 구운어묵볶음 꼬들빼기무침 배추김치
석식	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)
	흑미밥 콩나물국 간장불고기 미역줄기볶음 연두부&양념장 배추김치	흑미밥 무청된장국 생선까스&타르타르 숙주나물 고춧잎장아찌 배추김치	흑미밥 근대국 돈육가지굴소스볶음 청경채나물 김자반 배추김치	흑미밥 두부김치찌개 간장닭갈비 어묵채조림 미역오리엔탈무침 배추김치	흑미밥 북어무국 소고기볼로네제파스타 간콩만두 샐러리장아찌 배추김치	흑미밥 순두부김치국 닭볶음탕 도토리묵&양념장 오징어젓무말랭이무침 배추김치
석식	흑미밥 콩가루배추국 마늘소스떡갈비 브로콜리맛살볶음 구운김&부추양념장 배추김치	흑미밥 버섯국 돈채죽순볶음 상추겉절이 짜사이무침 배추김치	흑미밥 순대국 김치볶음 온두부 갓장아찌 배추김치	흑미밥 설렁탕 모듬완자 묵은지된장지짐 단무지채무침 배추김치	흑미밥 사골만두국 베이컨양배추볶음 브로콜리무침 해초무침 배추김치	흑미밥 청경채된장국 매추리알무장조림 진미채야채무침 도시락김 배추김치

※ 식재료 원산지(추말및공휴일매뉴얼외, 별도안내) ※

쌀,흑미,돼지,오리,고등어:국내산/닭가슴살:국내산,닭정육:브라질산/배추김치:배추-중국산,고춧가루-중국산/두부류,콩비지:외국산/쇠고기:호주산/

동태:미국산,러시아산/코다리:러시아산/오징어:중국산/다랑어:원양산(태평양)/오징어까스:중국산,오징어볼/링:외국산(칠레,중국,페루),
※ 상기 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※