

2026년 10월 식단표

식단제공 : 주식회사 올바른

월		화		수		목		금		토
<div>*오전 간식은 매일 다른종류의 고단백 영양죽을 제공합니다*</div> <div>식단은 식자재 수급에 따라 변동될 수 있습니다</div> <div> 업 공간 보호 센터</div> <div>T. 051-312-7890</div>						1		2		3
						잡곡밥	기장밥	잡곡밥	기장밥	잡곡밥
						김치어묵국	미소국	들깨미역국	민물새우탕	된장국
						단호박카레	오징어볶음	훈제오리야채찜	제육볶음	파인애플떡갈비조림
						유채나물	연근조림	도토리묵무침	죽순채볶음	열무고추장지짐
						수제장아찌	목이버섯냉채	쌈무	콩나물무침	양배추샐러드
						김치	김치	김치	김치	김치
						화이트하임/주스		카스타드/요구르트		쿠키/두유
5		6		7		8		9		10
잡곡밥	기장밥	잡곡밥	기장밥	잡곡밥	기장밥	잡곡밥	기장밥	잡곡밥	기장밥	잡곡밥
콩가루배추국	황태무국	바지락미역국	우거지해장국	된장국	계란국	콩나물국	유부장국	순두부새우젓국	된장국	사골국
마파두부	베이컨야채볶음	돈불고기	안동찜닭	동태무조림	궁중떡볶이	들깨백닭갈비	동그랑땡조림	소고기버섯소스	제육볶음	야채계란찜
가지볶음	콩조림	실곤약야채무침	매콤어묵볶음	맛살냉채	알감자연근조림	우영조림	미역줄기볶음	견과류파리조림	삼색겨자채	시래기지짐
마늘쫀무침	청경채겉절이	숙주나물무침	오이무침	도시락김	치커리무침	부추겉절이	오징어젓무침	락교무침	브로콜리흑임자무침	땅콩조림
김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치
양갱/요구르트		누네띠네/두유		후레쉬베리/요구르트		쌀과자/주스		버터링쿠키/요구르트		뽕또/요구르트
12		13		14		15		16		17
잡곡밥	기장밥	잡곡밥	기장밥	잡곡밥	기장밥	잡곡밥	기장밥	잡곡밥	기장밥	잡곡밥
고추장찌개	하얀파개장	버섯들깨탕	다시마채무국	미역국	된장국	맑은파개장	어묵국	된장국	북어무국	우동장국
청경채불고기	부대볶음	숯불맛닭조림	강된장	버섯소불고기	메추리알곤약조림	야채계란찜	닭볶음탕	두부두루치기	돈불고기	돈육표고조림
도시락김	죽순채볶음	콘샐러드	멸치볶음	유부냉채	유채나물	매콤호박조림	올방개묵무침	해초무침	가지볶음	견새우마늘쫀볶음
양배추통들깨무침	툇두부무침	무짬지무침	콩나물무침	수제장아찌	무생채	오이참깨무침	숙주나물무침	얼갈이겉절이	부추겉절이	파채무침
김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치
에이스/요구르트		크리스피롤/두유		마들렌/요구르트		몽쉘/요구르트		과일푸딩		미니쿠키/두유

월		화		수		목		금		토
19		20		21		22		23		24
잡곡밥 미소장국 돈육꼭창 그린빈볶음 수제피클 김치	기장밥 부대찌개 두부스크램블 컬리플라워볶음 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 감자양파국 제육볶음 어묵볶음 콩나물무침 김치	기장밥 된장국 닭살그린빈볶음 우영조림 치커리무침 김치	잡곡밥 미역국 삼치조림 모듬버섯주물럭 양념깻잎지 김치	기장밥 순두부찌개 돈채굴소스볶음 실곤약야채무침 무나물 김치	잡곡밥 계란파국 짜장소스 해파리냉채 짜사이무침 김치	기장밥 미소국 오징어불강정 열무고추장지짐 양배추당근라페 김치	잡곡밥 홍합살무국 돈불고기 매콤감자조림 숙주나물무침 김치	기장밥 미역국 참치김치볶음 들깨무나물 아삭이고추무침 김치	잡곡밥 된장국 동그랑땡구이 동부묵무침 브로콜리초무침 김치
웨하스/요구르트		쌀과자/두유		다이제썬/요구르트		보리과자/주스		후렌치파이.두유		야채크래커/주스
26		27		28		29		30		31
잡곡밥 청국장 돈채감자조림 모듬콩조림 고들빼기무침 김치	기장밥 바지락살무국 오징어돈육볶음 꼬시래기무침 단호박범벅 김치	잡곡밥 순두부새우전국 돈육감자찜 도토리묵무침 부추겉절이 김치	기장밥 배추샤브국 참치야채볶음 시래기멸치지짐 콩나물야채무침 김치	잡곡밥 소고기미역국 계란후라이익고추장 고사리나물 무생채 김치	기장밥 토란국 우민찌가지조림 어묵볶음 열무겉절이 김치	잡곡밥 북어무국 김치제육볶음 브로콜리참깨무침 해초무침 김치	기장밥 사골국 닭살야채볶음 우무묵무침 건새우마늘쫀볶음 김치	잡곡밥 콩나물국 육우떡볶이 실곤약야채무침 양파장아찌 김치	기장밥 된장국 코다리조림 애호박볶음 락교무침 김치	잡곡밥 닭곰탕 비엔나야채볶음 얼갈이겉절이 숙주나물무침 김치
한입카스테라/요구르트		쌀과자/주스		과일푸딩		크라운산도/두유		휘낭시에/요구르트		촉촉한쿠키/두유