

2026년 10월 식단표

일자/요일				01(목)	02(금)	03(토)
점심				잡곡밥 우거지해장국 순살갈치조림 더덕구이 숙갓무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이맑은국 제육불고기 감자조림 배추된장나물 나박물김치	잡곡밥 콩나물국 훈제오리통마늘볶음 양배추찜,쌈장 치커리겉절이 깍두기
칼로리(Kcal)				676	668	451
오전간식				비피더스	치즈	바람떡,보리차
오후간식				배	양갱,둥글레차	삶은달걀,보리차
일자/요일	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
점심	잡곡밥 된장찌개 오리훈제구이,머스타 연근조림 실곤약채소무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 소고기육전,양념장 취나물볶음 아삭이오이고추무침 배추김치	잡곡밥 미역국 순살가자미찜 가지나물 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭갈비 부추전 갯잎쌈,쌈무 배추김치	잡곡밥 감자된장국 콩치무조림 더덕무침 새송이버섯볶음 나박물김치	오므라이스 우동국물 동그랑땡전 단무지무침 양배추샐러드,발사믹 배추김치
칼로리(Kcal)	504	619	588	680	521	661
오전간식	소보로빵,유자차	머핀	그릭요거트	찰쌀유과	방울토마토	배
오후간식	바나나	생토마토주스	삶은감자,보리차	시루떡,보리차	미숫가루우유	카스텔라,보리차
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
점심	잡곡밥 갈비탕 새우살채소볶음 양념두부조림 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 계란실파국 돈육볶침 고들빼기무침 오이소박이 배추김치	잡곡밥 순대국 훈제오리부추찜 연근조림 도토리묵무침 배추김치	돈육카레라이스 우동국물 손만두찜,양념장 꽃맛샐러드 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 순두부국 계란말이 순대야채볶음 쪽파무침 배추김치	곤드레밥,양념장 어묵국 소고기채소볶음 잔멸치조림 취나물무침 배추김치
칼로리(Kcal)	526	533	641	798	472	771
오전간식	비피더스	배주스	찐감자,매실차	바람떡,보리차	두유	숙떡,보리차
오후간식	물만두	카스테라	토마토	떠먹는요구르트	약과,보리차	바나나
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
점심	잡곡밥 북엇국 닭찜 양배추찜,쌈장 도라지볶음 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 온두부찜,김치볶음 멸치조림 근대나물 깍두기	추가밥 잔치국수 떡갈비구이 새송이버섯 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 아욱국 순살고등어구이 애호박볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 들깨배춧국 참스테이크 우영조림 건곤드레나물 깍두기	잡곡밥 온도토리묵국 닭볶음탕 취나물볶음 청경채겉절이 배추김치
칼로리(Kcal)	688	635	818	489	709	535
오전간식	과채주스	두유	미숫가루	찐밤,보리차	송편	배숙
오후간식	한과,보리차	바나나	카스타드	백설기,보리차	식혜	삶은달걀,보리차
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
점심	잡곡밥 시래기된장국 돈육피망볶음 가지나물 오이들깨무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 해물동그랑땡 브로콜리무침 갯잎장아찌 배추김치	잡곡밥 사골파국 동태조림 콩나물무침 무청된장나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 닭살오븐구이 청포묵,양념장 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 물만두국 날치알계란찜 감자햄볶음 얼갈이된장무침 배추김치	새우볶음밥 우동국물 손만두찜,양념장 마늘장아찌 양상추샐러드,참깨 배추김치
칼로리(Kcal)	553	672	520	583	679	717
오전간식	토마토	우유미숫가루	약과,오미자차	배	플레인요거트	바람떡,보리차
오후간식	한과,보리차	소보로빵	단팥빵,무가당두유	단호박찜	곡물바,유자차	떠먹는요구르트



