2026년 10월 식단표

■적용기간 : 2026년 10월 01일(목) ~ 10월 31일(토)							
■영양사:이주연 (면허번호:제52990)					※아래 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.		
일자/요일					01(목)	02(금)	03(토)
아침					참깨죽	호두죽	순두부영양죽
점심					잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
					계란탕	감자국	장터국밥
					닭살묵은지찜	바싹불고기	마파두부
					건파래자반	구운어묵오이생채	한식잡채
					콩나물무침	보리새우무나물	아삭고추양파장아찌
					배추김치	배추김치	배추김치
점심 칼로리(Kcal)					791.kcal	796.kcal	792.kcal
저녁					잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
					민물새우국	돈육고추장찌개	들기름미역국
					우민찌버섯볶음	오징어까스&소스	갈비양념짜글이
					옥수수고로께&케찹	도토리묵무침	김치전
					열무겉절이	반달단무지무침	모듬채소샐러드
					배추김치	배추김치	배추김치
저녁 칼로리(Kcal)					662.kcal	649.kcal	644.kcal
일자/요일	04(일)	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
아침	순두부영양죽	쇠고기호박죽	브로콜리맛살죽	단호박죽	옥수수죽	흑미쌀죽	콩나물야채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	호박고추장국	북어해장국	장터국밥	감자국	청국장	쇠고기미역국	두부탕국
	돈채알배추복음	사천식짜장소스	돈사태무조림	고등어양념조림	우삼겹목이버섯볶음	언양식불고기	참치짜글이
	김말이튀김	치킨까스&머스타드	단호박당근조림	탕평채	고사리볶음	꽈리고추어묵조림	돈채삼색피망볶음
	치커리사과무침	오이깍두기	수제피클	취나물볶음	단무지채무침	양배추&쌈장	오복지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심 칼로리(Kcal)	797	789	793	782	799.kcal	784.kcal	786.kcal
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	닭개장	부대찌개	유부장국	시락국	콩나물국	낙지연포탕	민물새우국
	두부탕수육	해물콩나물찜	청파래오징어까스	갈비산적조림	고등어캔무조림	고기완자전	우채숙주볶음
	떡산적조림	볼어묵깐풍기	호박고추장조림	메밀배추전	고구마튀김	오징어젓갈무침	총알버섯볶음
	양파장아찌	톳무생채	그린샐러드&키위소스	유부냉채	상추샐러드	시래기지짐	목이버섯유자무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	659.kcal	647.kcal	662.kcal	654.kcal	647.kcal	650.kcal	672.kcal

2026년 10월 식단표

■적용기간 : 2026년 10월 01일(목) ~ 10월 31일(토)

■영양사:이주연 (면허번호:제52990)

※아래 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

일자/요일	11(일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
아침	브로콜리야채죽	감자죽	양배추계란죽	땅콩죽	두부영양죽	완두콩죽	땅콩죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	육개장	시골된장국	두부미역국	콩나물국	돼지국밥	스팸김칫국	유부된장국
	피망잡채	사과카레소스	바싹불고기	갈비양념돈사태찜	두부양념조림	간장찜닭	된장불고기
	연근파인애플조림	돈까스&소스	도토리묵백김치무침	과일야채마요샐러드	한식잡채	브로콜리느타리버섯볶음	쫄면양념당면무침
	건나물볶음	수제피클	호박지짐	고사리고추장볶음	미역줄기양배추무침	콩나물무침	돌자반
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심 칼로리(Kcal)	790.kcal	785.kcal	791.kcal	795.kcal	789.kcal	793.kcal	784.kcal
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	콩가루배춧국	경상도쇠고기탕국	닭살배춧국	참치침치찌개	해장국	쇠고기당면국	감자수제비국
	피쉬볼콩나물찜	명란두부찜	고기곁단야채조림	조기구이	훈제오리김치볶음	돈채아삭고추볶음	두부짜글이
	두부강정&소스	연육야채전	죽봉어묵오이생채	새우살마늘쫑무침	팽이버섯냉채	통감자조림	나쵸토핑샐러드&소스
	미역초무침	재첩겉절이	먹지지짐	치자무생채	콩자반	스제피클	고구마맛탕
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	648.kcal	671.kcal	653.kcal	664.kcal	658.kcal	649.kcal	650.kcal
일자/요일	18(일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
아침	들깨죽	자색고구마죽	녹두죽	버섯야채죽	옥수수죽	청경채계란죽	흥국쌀죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	순두부들깨탕	닭곰탕	게살계란탕	야채된장국	부대찌개	미소시루	종합어묵탕
	너비아니컬러푸드조림	돈육알배추굴소스조림	짜장소스	돼지고기갈비양념조림	춘천닭갈비	볼어묵콩나물찜	열무돼지고기볶음
	톳무생채	푸실리샐러드	라조기	오색청포묵	토란대지짐	난자완스	어향가지
	민찌열무볶음	미역줄기초고추장무침	단무지무침	오이소박이	비트장아찌	버섯볶음	우무냉채
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심 칼로리(Kcal)	784.kcal	792.kcal	781.kcal	794.kcal	782.kcal	790.kcal	789.kcal
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	건나물국	시락국	육개장	순두부백탕	무채국	청국장	콩나물국
	스테이크불고기	꽁치캔무조림	불고기잡채	조기구이	오리주물럭	함박스테이크	닭살야채볶음
	두부샐러드	해물완자전	무쌈	민찌묵은지찜	사찰식무야채전	줄감자튀김	햄맛살볶음
	무짠지무침	어묵미나리무침	모듬야채무침	콩나물무침	꼬시래기무침	브로콜리느타리버섯볶음	미역유자청무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	659.kcal	648.kcal	651.kcal	660.kcal	667.kcal	649.kcal	642.kcal

2026년 10월 식단표

■적용기간 : 2026년 10월 01일(목) ~ 10월 31일(토)

■영양사:이주연 (면허번호:제52990)

※아래 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

일자/요일	25(일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
아침	감자계란죽	누울지죽	순두부영양죽	들깨죽	자색고구마죽	호두죽	게맛살죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	바지락국	콩나물국	선짓국	호박연두부탕	버섯찌개	게란탕	잔치국수
	대파불고기	닭볶음탕	돈채풋고추볶음	전통잡채	코다리강정	닭살김치볶음	너비아니전
	북어채무침	도토리묵&양념장	두부조림	볼어묵조림	고구마줄기지짐	새우살호박찜	참치캔묵은지찜
	당근숙주나물	들기름김치찜	야채겉절이	야삭고추양파장아찌	치커리겉절이	건새우무나물	오이탕탕이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심 칼로리(Kcal)	788.kcal	791.kcal	780.kcal	789.kcal	795.kcal	799.kcal	794.kcal
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	김치찌개	버섯찌개	콩가루냉이국	알토란국	야채짬뽕국	우거지해장국	얼큰찌개
	갈비양념돈장조림	가지덮밥소스	해물찜	백불고기	짜장소스	불향불고기	닭살고구마조림
	연근샐러드	팝콘치킨샐러드	고구마튀김	건새우무지짐	탕수육&과일소스	천사채마요무침	미역줄기볶음
	브로콜리된장볶음	된장무조림	얼갈이겉절이	실곤약깻잎무침	오색피클	가지나물	배추쌈장무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	655.kcal	649.kcal	679.kcal	658.kcal	660.kcal	649.kcal	638.kcal
원산지	쌀(국내산),죽(미국산), 닭고기(국내산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국내산,캐나다산,미국산), 명태(러시아산), 고등어(국내산,노르웨이산), 오징어(국내산)						
	닭정육(브라질산) 김치: 배추,고추가루(중국산) 콩,두부(미국산), 삼겹살(수입산,네델란드등), 꽃게(중국산), 돈까스,미트볼, 떡갈비등 식육가공품 (수입산)						