

2026년 10월 식단표

일자/요일				1(목)	2(금)	3(토)
점심				잡곡밥 계란파국 돈육짜장볶음 단무지채무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 훈제오리야채볶음 얼갈이나물 양송이 볶음 배추김치	잡곡밥 미역국 마파두부 야채샐러드 메추리알장조림 배추김치
점심칼로리(Kcal)						
저녁				잡곡밥 열무된장국 순살닭갈비 도토리묵무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 계란부추국 돈채피망볶음 들깨배추나물 어묵볶음 배추김치	잡곡밥 순두부맑은국 제육볶음 감자조림 무나물볶음 배추김치
저녁칼로리(Kcal)						

일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
점심	잡곡밥 홍합무국 코다리무조림 오이생채 얼갈이 된장나물 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 생선까스 우영채볶음 브로콜리/초장 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 카레라이스 애호박볶음 어묵볶음 배추김치	잡곡밥 복어국 닭볶음탕 찐만두&양념장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯된장국 잡채 메추리알장조림 무생채 배추김치	잡곡밥 우동 제육볶음 콩나물오이생채 부추무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)						
저녁	기장밥 계란탕 떡갈비구이 미역줄기볶음 부추양파무침 배추김치	기장밥 무칫국 달걀후라이 두부구이 배추된장무침 배추김치	기장밥 부대찌개 연두부/간장 감자채볶음 가지나물 배추김치	기장밥 얼갈이국 콩치김치조림 호박나물 팽이버섯볶음 배추김치	기장밥 김치콩나물국 동그랑땡 도토리묵무침 깻잎김치 배추김치	기장밥 어묵국 야채계란찜 우거지된장지짐 감자조림 배추김치
저녁칼로리(Kcal)						

일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
점심	콩나물밥 우거지된장국 간장돼지불고기 오이부추무침 게란장조림 배추김치	잡곡밥 육개장 오리김치볶음 양상추샐러드 도라지오이초무침 배추김치	잡곡밥 잔치국수 순대야채볶음 도토리묵야채 무나물볶음 배추김치	잡곡밥 미역국 불고기 잡채 오이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 무국 돈가스 감자샐러드 애호박볶음 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 청포묵무침 버섯들깨볶음 배추김치
점심칼로리(Kcal)						
저녁	기장밥 콩나물국 두부양념구이 단무지채무침 양송이 양파볶음 배추김치	기장밥 순두부백탕 떡갈비 김자반 숙주나물 배추김치	기장밥 설렁탕 돼지고기감자조림 연근조림 버섯야채볶음 배추김치	기장밥 홍합살국 비엔나소세지 오이무침 취나물볶음 배추김치	기장밥 시래기된장국 야채계란말이 가지나물 얼갈이들깨나물 배추김치	기장밥 손만두국 분홍소세지 무나물볶음 브로콜리맛살 배추김치
저녁칼로리(Kcal)						

일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
점심	잡곡밥 미역국 탕수육&소스 콩나물무침 오이고추무침 배추김치	잡곡밥 감자들깨수제비국 잡채 어묵볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 마파두부 새우젓호박볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 계란파국 해물짜장소스 숙주나물 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 제육볶음 도토리묵야채무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 생선가스 시래기지짐 감자채볶음 배추김치
점심칼로리(Kcal)						
저녁	잡곡밥 시금치바지락국 고기완자조림 브로콜리된장무침 두부조림 배추김치	잡곡밥 복어국 분홍소세지구이 김치전 새송이피망볶음 배추김치	잡곡밥 감자국 너비아니 어묵볶음 메추리알장조림 배추김치	잡곡밥 미소된장국 고등어무조림 갯잎김치 감자조림 배추김치	잡곡밥 육개장 해물완자전 연두부/간장 배추된장무침 배추김치	잡곡밥 복어계란국 훈제오리야채 양배추샐러드 무생채 배추김치
저녁칼로리(Kcal)						

일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
점심	잡곡밥 육개장 코다리조림 콩나물무침 연근샐러드 배추김치	잡곡밥 어묵탕 우삼겹굴소스 표고버섯볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 미역국 카레라이스 콩나물무침 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 잔치국수 소시지 야채볶음 단무지무침 파리고추찜 배추김치	잡곡밥 동태탕 돈불고기 애호박볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 매생이국 두부구이/양념 가지나물 오이고추무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)						
저녁	기장밥 계란찜국 함박스테이크 메추리알장조림 가지요리 배추김치	기장밥 시래기된장국 푸딩계란찜 애호박 얼갈이 생채 배추김치	기장밥 부대찌개 두부구이 브로콜리무침 감자조림 배추김치	기장밥 감자들깨국 미트볼 숙주나물 마늘쫀지 배추김치	기장밥 순두부국 계란장 감자채볶음 콩나물무침 배추김치	기장밥 콩나물국 비엔나소세지 연두부 미나리무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)						