2026년 10월 식단표

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				잡곡밥 달걀국 안동찜닭 도토리묵무침 궁채나물볶음 배추김치 (539kcal)	잡곡밥 시금치된장국 오삼불고기 콩나물무침 모듬쌈&쌈장 깍두기 (511kcal)	잡곡밥1/2 잔치국수 너비아니조림 오이유자청무침 배추김치 사과주스 (663kcal)
저녁 식단				백미밥 애호박된장국 새우살굴소스볶음 연근튀김 고춧잎무침 배추김치 (605kcal)	백미밥/ 북엇국 훈제오리구이 &머스타드S 미역줄기볶음 마늘장아찌 배추김치 (570kcal)	백미밥 청국장찌개 코다리양념찜 팽이버섯볶음 청경채나물무침 깍두기 (601kcal)
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	잡곡밥 홍합살국 닭살채소조림 단호박맛탕 무말랭이무침 배추김치 (700kcal)	잡곡밥 시래기된장국 돈육폭찹 꽃맛살샐러드 가지나물무침 깍두기 (509kcal)	짜장밥 짬뽕국 찐만두&양념장 단무지채무침 배추김치 바나나 (631kcal)	잡곡밥 감자고추장찌개 돈목살양파구이 양배추쌈&쌈장 고사리나물무침 깍두기 (513kcal)	잡곡밥 버섯들깨국 코다리강정 과일샐러드 취나물무침 배추김치 (602kcal)	잡곡밥1/2 사골떡국 낙지볶음 알감자조림 근대나물무침 깍두기 (552kcal)
저녁 식단	백미밥 파개장 돈육두루치기 느타리버섯볶음 참나물무침 배추김치 (630kcal)	백미밥 설렁탕 해물동그랑땡전 감자채볶음 열무나물무침 깍두기 (582kcal)	백미밥 깻잎된장국 닭갈비 탕평채 콩가루부추찜 배추김치 (597kcal)	백미밥 쇠고기당면국 고등어무조림 우엉볶음 미나리나물무침 배추김치 (566kcal)	백미밥 아욱된장국 닭살데리야끼볶음 으깬고구마범벅 오이무침 배추김치 (643kcal)	백미밥 순두부찌개 달걀말이 천사채샐러드 얼갈이나물무침 깍두기 (550kcal)
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	참치채소비빔밥 어묵김치찌개 달걀찜 마카로니콘샐러드 깍두기 마시는요구르트 (710kcal)	잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 콩나물무침 상추겉절이 깍두기 (584kcal)	잡곡밥 김국 해물파전 코울슬로샐러드 오이나물무침 깍두기 (530kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 돼지고기마늘구이 상추쌈&쌈장 고사리나물무침 깍두기 (515kcal)	잡곡밥 굴뭇국 쇠고기가지볶음 브로콜리숙회&초장 취나물무침 배추김치 (514kcal)	잡곡밥 아욱된장국 돈사태찜 고추잡채&꽃빵 청경채나물무침 깍두기 (594kcal)
저녁 식단	백미밥 감자옹심이국 오리불고기 호박고지나물볶음 짜사이무침 배추김치 (590kcal)	백미밥2/3 들깨수제비국 삼치구이 고구마채볶음 파프리카무침 배추김치 (616kcal)	백미밥 짜글이찌개 너비아니구이 도토리묵무침 궁채나물볶음 배추김치 (559kcal)	백미밥 콩나물국 코다리엿장조림 감자당근채볶음 부추양파무침 배추김치 (640kcal)	백미밥 우거지국 닭볶음탕 맛살새콤무침 검은콩조림 깍두기 (585kcal)	백미밥 달걀국 가자미레몬구이 새송이버섯볶음 양상추샐러드 &참깨D/ 깍두기 (521kcal)
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 팽이버섯볶음 부추겉절이 깍두기 (627kcal)	잡곡밥 순두부찌개 훈제오리찜 무쌈 치커리유자청무침 배추김치 (561kcal)	버섯영양밥&양념장 미소장국 주꾸미채소조림 양념깻잎지 깍두기 감귤 (520kcal)	잡곡밥 뼈없는돈육감자탕 두부강정 사각어묵볶음 상추무침 깍두기 (612kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 쇠고기찹스테이크 미역줄기볶음 단무지채무침 배추김치 (591kcal)	잡곡밥1/2 닭칼국수 연두부&참깨D 맛살볶음 배추김치 마시는요구르트 (721kcal)
저녁 식단	백미밥 얼갈이된장국 삼치양념찜 애호박전 마늘종볶음 깍두기 (528kcal)	백미밥 어묵국 돈맥적구이 양파장아찌 세발나물무침 배추김치 (633kcal)	백미밥 황태채국 차돌박이숙주볶음 가지양념찜 참나물겉절이 배추김치 (619kcal)	백미밥 유부뭇국 오리주물럭 도토리묵무침 콩가루부추찜 배추김치 (582kcal)	백미밥 시금치된장국 적어구이 애호박볶음 건파래무침 깍두기 (528kcal)	백미밥 연포탕 돈육김치찜 궁채나물볶음 실곤약채소무침 깍두기 (615kcal)

※(단위 계획표는 사정에 따라 변경될 수 있습니다.)

쌩쌩주간보호센터

구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	잡곡밥1/2 설렁탕&소면 두부김치볶음 멸치고추장조림 콩나물무침 깍두기 (561kcal)	잡곡밥 우렁된장국 닭볶음탕 우엉채볶음 오이무침 배추김치 (522kcal)	잡곡밥1/2 수제비국 두부조림 연근튀김 치커리겉절이 깍두기 (579kcal)	잡곡밥 차돌박이된장찌개 메추리알피망볶음 도라지양념구이 김자반무침 배추김치 (629kcal)	잡곡밥 들깨배춧국 오징어조림 부추전 아삭이고추무침 깍두기 (659kcal)	잡곡밥 버섯된장국 순살찜닭 맛살볶음 청경채겉절이 깍두기 (543kcal)
저녁 식단	백미밥 짬뽕국 훈제오리구이 늙은호박조림 채소스틱&쌈장 배추김치 (680kcal)	백미밥1/2 유부맑은국 채소달걀찜 매콤떡볶이 납작만두채소무침 깍두기 (616kcal)	백미밥 바지락국 돼지고기수육 알배추&쌈장 취나물볶음 깍두기 (575kcal)	백미밥 콩나물국 삼치데리야끼조림 표고버섯볶음 브로콜리숙회&초장 배추김치 (524kcal)	백미밥 청국장찌개 대패삼겹살볶음 천사채샐러드 시금치나물무침 배추김치 (686kcal)	백미밥 참치김칫국 치즈달걀말이 애호박볶음 세발나물무침 깍두기 (551kcal)

2026년 10월 간식표

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
오전 간식				두유	두유	두유
오후 간식				견과류&매실차	바람떡&결명자차	카스테라&우유
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	크래커&식혜	토스트&우유	구운달걀&녹차	크로와상&우유	절편&옥수수차	통밀쿠키&둥글레차
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	한과&오미자차	쌀과자&우유	소보로빵&결명자차	꿀떡&보리차	양갱&메밀차	찐단호박&우유
구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	증편&대추차	찐고구마&우유	크래커&율무차	단팥빵&우유	백설기&녹차	호밀빵&우유
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
오전 간식	두유	두유	두유	두유	두유	두유
오후 간식	꽈배기&우유	견과류&오미자차	맘모스빵&우유	찐감자&보리차	쌀과자&대추차	인절미&우유

※(단위 계획표는 사정에 따라 변경될 수 있습니다.)

쌩쌩주간보호센터