2026년 10월 식단표

일자/요일				01(목)	02(금)	03(토)
아침				죽	죽	
아침칼로리(Kcal)				502	495	
점심				잡곡밥	잡곡밥	
				달걀국	시금치된장국	
				안동찜닭	오삼불고기	
				도토리묵무침	콩나물무침	
				궁채나물볶음	모듬쌈&쌈장	
				배추김치	배추김치	
점심칼로리(Kcal)				539	511	휴무
저녁				백미밥	백미밥	
				애호박된장국	북엇국	
				새우살굴소스볶음	훈제오리구이&머스타드S	
				연근튀김	미역줄기볶음	
				고춧잎무침	마늘장아찌	
				배추김치	배추김치	
저녁칼로리(Kcal)				605	570	
오후간식				망고 푸딩	생신잔치	

일자/요일	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
	죽	죽	죽	죽	죽	죽
아침칼로리(Kcal)	480	510	475	505	530	490
점심	잡곡밥	잡곡밥	짜장밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥1/2
	홍합살국	시래기된장국	짬뽕국	감자고추장찌개	버섯들깻국	사골떡국
	닭살채소조림	돈육폭찹	찐만두&양념장	돈목살양파구이	코다리강정	낙지볶음
	단호박맛탕	꽃맛살샐러드	단무지채무침	양배추쌈&쌈장	과일샐러드	알감자조림
	무말랭이무침	가지나물무침	배추김치	고사리나물무침	취나물무침	근대나물무침
	배추김치	깍두기	바나나	깍두기	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)	700	509	631	513	602	552
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
	파개장	설렁탕	깻잎된장국	쇠고기당면국	아욱된장국	
	돈육두루치기	해물동그랑땡전	닭갈비	고등어무조림	닭살데리야끼볶음	
	느타리버섯볶음	감자채볶음	탕평채	우엉볶음	으깬고구마범벅	
	참나물무침	열무나물무침	콩가루부추찜	미나리나물무침	오이무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	630	582	597	566	643	
오후간식	에이스 & 야구르트	검은콩 두유	아이스경단	단팥빵	한입고구마	길쭉이 보리과자

일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
아침	죽	죽	죽	죽	죽	죽

아침칼로리(Kcal)	548	638	598	555	583	495
점심	참치채소비빔밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	어묵김치찌개	시금치된장국	김국	버섯들깻탕	굴뭇국	아욱된장국
	달걀찜	제육볶음	해물파전	돼지고기마늘구이	쇠고기가지볶음	돈사태찜
	마카로니콘샐러드	콩나물무침	코울슬로샐러드	상추쌈&쌈장	브로콜리숙회&초장	고추잡채&꽃빵
	깍두기	상추겉절이	오이나물무침	고사리나물무침	취나물무침	청경채나물무침
	마시는요구르트	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)	710	584	530	515	514	594
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
	감자옹심이국	들깨수제빗국	짜글이찌개	콩나물국	우거짓국	
	오리불고기	삼치구이	너비아니구이	코다리엿장조림	닭볶음탕	
	호박고지나물볶음	고구마채볶음	도토리묵무침	감자당근채볶음	맛살새콤무침	
	짜사이무침	파프리카무침	궁채나물볶음	부추양파무침	검은콩조림	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	
저녁칼로리(Kcal)	590	704	559	640	585	
오후간식	새우깡 & 야구르트	미숫가루 두유	삼익호빵	트로피칼 푸딩	동글이 보리과자	후렌치파이
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
아침	죽	죽	죽	죽	죽	죽
아침칼로리(Kcal)	510	495	505	490	510	505
점심	잡곡밥	잡곡밥	버섯영양밥&양념장	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥1/2
	돈육김치찌개	순두부찌개	미소장국	뼈없는돈육감자탕	콩비지찌개	닭칼국수
	채소달걀말이	훈제오리찜	주꾸미채소조림	두부강정	쇠고기찹스테이크	연두부&참깨D
	팽이버섯볶음	무쌈	양념깻잎지	사각어묵볶음	미역줄기볶음	맛살볶음
	부추겉절이	치커리유자청무침	배추김치	상추무침	단무지채무침	배추김치
	깍두기	배추김치	감귤	배추김치	배추김치	마시는요구르트
점심칼로리(Kcal)	627	561	520	612	591	721
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
	얼갈이된장국	어묵국	황태챗국	유부뭇국	시금치된장국	
	삼치양념찜	돈맥적구이	차돌박이숙주볶음	오리주물럭	적어구이	
	애호박전	양파장아찌	가지양념찜	도토리묵무침	애호박볶음	
	마늘쫑볶음	세발나물무침	참나물겉절이	콩가루부추찜	건파래무침	
	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	528	633	619	582	528	
오후간식	구운계란	콩 두유	크림빵	오리지날 카스타드	아이스경단	참붕어빵
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
아침	죽	죽	죽	죽	죽	죽
아침칼로리(Kcal)	520	495	510	490	505	495
점심	잡곡밥1/2	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	설렁탕&소면	우렁된장국	수제빗국	차돌박이된장찌개	들깨배춧국	버섯된장국
	두부김치볶음	닭볶음탕	두부조림	메추리알피망볶음	오징어조림	순살찜닭

	멸치고추장조림	우엉채볶음	연근튀김	도라지양념구이	부추전	맛살볶음
	콩나물무침	오이무침	치커리겉절이	김자반무침	아삭이고추무침	청경채겉절이
	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치
점심칼로리(Kcal)	561	522	579	629	659	543
저녁	백미밥	백미밥1/2	백미밥	백미밥	백미밥	
	팜콩국	유부맑은국	바지락국	콩나물국	청국장찌개	
	훈제오리구이	채소달걀찜	돼지고기수육	삼치데리야끼조림	대패삼겹살볶음	
	늙은호박조림	매콤떡볶이	알배추&쌈장	표고버섯볶음	천사채샐러드	
	채소스틱&쌈장	납작만두채소무침	취나물볶음	브로콜리숙회&초장	시금치나물무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	680	616	575	524	686	
오후간식	한입고구마	식혜	고소미 & 야구르트	아이스홍시	찹쌀과자	찰보리빵