

2026년 10월 식단표

일자/요일				01(목)	02(금)	03(토)
점심				백미밥 ♥보양day♥ 추어탕 구운어묵볶음 청포묵무침 양념우말랭이 배추김치	백미밥 콩나물국 생선조림 새송이버섯볶음 제철나물 배추김치	백미밥 계란탕 돈육파장소스 탕수육*소스 단무지채무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)				610	600	620
저녁				백미밥 순두부찌개 모듬장조림 묵이버섯맛살무침 우생채 배추김치	백미밥 둘깨무채국 간장찜닭 오이무침 배추우거지지짐 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)				610	605	
오전간식				야채죽	야채죽	야채죽
오후간식				감자	카스타드	분식
일자/요일	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
점심	백미밥 김치찌개 미트볼볶음 도토리묵*양념간장 양파오이절임 배추김치	백미밥 오징어묵국 버섯불고기 파란나물 마늘콩모듬장아찌 배추김치	백미밥 맑은버섯탕 안동찜닭 파래초무침 멕시코샐러드 배추김치	백미밥 야채된장국 두부소고기카레라이스 모듬튀김*소스 제철나물 배추김치	백미밥 어묵탕 고추잡채 감자조림 콩나물무침 배추김치	백미밥 ♥면day♥ 맑은홍합탕 모듬장조림 스파게티 제철나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	610	600	620	615	600	610
저녁	백미밥 사골배추된장국 고구마닭볶음 마카로니샐러드 파란나물 배추김치	백미밥 미역국 생선까스*소스 콩나물무침 새송이버섯볶음 배추김치	백미밥 야채된장국 해물콩나물찜 물만두튀김 파프리카행볶음 배추김치	백미밥 고사리해장국 제육볶음 야채쌈&쌈장 표고무조림 배추김치	백미밥 돈육고추장찌개 메추리알조림 천사채무침 파란나물 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	615	600	610	620	620	
오전간식	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
오후간식	제철과일	모닝빵	물만두	감자	카스타드	분식
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
점심	백미밥 미역국 닭갈비 어묵당근볶음 감자조림 배추김치	백미밥 어묵김치찌개 콩나물불고기 후랑크야채볶음 단무지유자무침 배추김치	백미밥 소고기미역국 제육볶음 한식잡채 제철나물 배추김치	백미밥 ♥보양day♥ 해신탕 파프리카완자조림 파란나물 감자채볶음 배추김치	백미밥 감자두부국 오징어덮밥 푸실리샐러드 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 호박국 돈채야채볶음 후랑크소시지볶음 양파무장아찌 배추김치
점심칼로리(Kcal)	630	580	630	600	610	615
	백미밥 새우젓두부찌개	백미밥 야채된장국	백미밥 순두부찌개	백미밥 콩나물국	백미밥 둘깨무채국	

저녁	계란조림 파란나물 올방개묵*양념간장 배추김치	생선캔조림 파란나물 감자샐러드 배추김치	닭가슴살콩볶음 호박볶음 컬리플라워야채무침 배추김치	파리고추돼지장조림 고사리나물 실곤약야채무침 배추김치	돈육유니짜장 단호박꿀찜 파란나물 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	605	610	615	610	620	
오전간식	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
오후간식	제철과일	모닝빵	물만두	감자	카스타드	분식
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
점심	백미밥 야채된장국 제육볶음 콩나물무침 도토리묵*양념간장 배추김치	백미밥 유부된장국 고구마떡찜닭 양배추쌈*쌈장 파란나물 배추김치	백미밥 비지찌개 순대야채볶음 새송이버섯볶음 파란나물 배추김치	백미밥 미역국 생선조림 양파무장아찌 파란나물 배추김치	백미밥 고사리해장국 김치불고기 파란나물 숙갓두부무침 배추김치	백미밥 야채된장국 카레라이스 단무지채무침 콩나물무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	640	610	600	615	640	610
저녁	백미밥 돼지김치찌개 메추리알조림 파란나물 단호박샐러드 배추김치	백미밥 닭개장 돈육한식잡채 배추맛살볶음 중화오이무침 배추김치	백미밥 콩나물국 돈채죽순볶음 파란나물 감자조림 배추김치	백미/잡곡 어묵탕 닭가슴살야채볶음 파란나물 메추리알비엔나볶음 배추김치	백미밥 청국장 생선까스*소스 어묵볶음 무생채 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	610	605	600	615	610	
오전간식	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
오후간식	제철과일	모닝빵	물만두	감자	카스타드	분식
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
점심	백미밥 야채된장국 간장찜닭 청포묵무침 파란나물 배추김치	백미밥 닭개장 제육볶음 야채쌈*쌈장 무나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 제육볶음 한식잡채 제철나물 배추김치	백미밥 된장찌개 생선구이 새송이버섯볶음 파란나물 배추김치	백미밥 비지찌개 춘천닭갈비 단호박샐러드 콩나물무침 배추김치	백미밥 된장찌개 제육볶음 묵이버섯맛살무침 파란나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	610	600	610	610	610	600
저녁	백미밥 비지찌개 떡갈비피망볶음 호박나물 어묵볶음 배추김치	백미밥 김치찌개 카레소스 오이양파무침 배추된장나물 배추김치	백미밥 청국장 닭춘장볶음 감자조림 맛살야채볶음 배추김치	백미밥 계란탕 돼지고기표고장조림 호박볶음 유자컬리플라워무침 배추김치	백미밥 사골무채국 계란찜 브로콜리어묵볶음 복나물 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	610	605	615	610	610	
오전간식	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
오후간식	제철과일	모닝빵	물만두	감자	카스타드	분식