

2024년 10월 식단표

일자/요일		01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)	
점심	혼합잡곡밥 아욱된장국	혼합잡곡밥 대파어묵국	혼합잡곡밥 콩나물국	혼합잡곡밥 감자계란국	혼합잡곡밥 소고기미역국	혼합잡곡밥 시금치된장국	
	돈육야채볶음	코다리무조림	안동찜닭	돈육불고기	오징어야채볶음	닭볶음탕	
	연근조림	브로콜리마늘볶음	도토리묵무침	미역무초무침	숙갓두부무침	마카로니샐러드	
	콩나물무침 포기김치	시래기지짐 포기김치	양배추겉절이 포기김치	부추오이겉절이 포기김치	숙주나물 포기김치	오이무우생채 포기김치	
점심칼로리(Kcal)	730kcal	728kcal	730kcal	745kcal	732kcal	743kcal	
저녁	혼합잡곡밥 참미역국	혼합잡곡밥 팽이미소국	혼합잡곡밥 멸살이된장국	혼합잡곡밥 오징어양배추국	혼합잡곡밥 시래기된장국	혼합잡곡밥 두부새우국	
	닭살감자조림	새송이두부조림	돈민찌가지볶음	생선까스&소스	애플사과재워	짜장소스	
	피망새송이볶음	죽순감소스볶음	콘샐러드	알감자조림	불어묵조림	유두머깃볶음	
	고사리나물 포기김치	무생채 포기김치	모듬겉절이 포기김치	매콤콩나물무침 포기김치	열무무생채 포기김치	단무지무침 포기김치	
저녁칼로리(Kcal)	634kcal	620kcal	615kcal	650kcal	618kcal	623kcal	
오후간식	과배기+ 보리차	쿠키+두유	빵+보리차	고구마+보리차	국수	뉴케어	
일자/요일		07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)	12(토)
점심	혼합잡곡밥 얼갈이된장국	혼합잡곡밥 소고기미역국	혼합잡곡밥 감자국	혼합잡곡밥 복어해장국	혼합잡곡밥 두부팽이국	혼합잡곡밥 콩나물국	
	제육볶음	코다리두부조림	돈육죽순볶음	안동찜닭	생선까스&타르소스	돈불고기	
	표고버섯볶음	후랑크소시지볶음	툇두부무침	강남콩조림	우묵가시리무침	양배추찜&쌈장	
	콩나물무침 포기김치	오이양파겉절이 포기김치	양념깻잎지 포기김치	오이양배추겉절이 포기김치	시래기지짐 포기김치	무생채 포기김치	
점심칼로리(Kcal)	734kcal	720kcal	715kcal	722kcal	718kcal	731kcal	
저녁	혼합잡곡밥 우동장국	혼합잡곡밥 호박계란과국	혼합잡곡밥 유채된장국	혼합잡곡밥 유부무우국	혼합잡곡밥 근대된장국	혼합잡곡밥 참치김치찌개	
	카레소스	얼큰두부조림	돈민찌가지볶음	마파두부	돈채짜장볶음	조기구이	
	만두강정	맛살미역줄기볶음	콘샐러드	불어묵조림	새우멸치*견과	버섯호박볶음	
	무생채 포기김치	고들빼기무침 포기김치	로콜리마늘볶음 포기김치	콩나물무침 포기김치	단무지무침 포기김치	미역무무침 포기김치	
저녁칼로리(Kcal)	634kcal	618kcal	615kcal	612kcal	632kcal	621kcal	
오후간식	건빵+보리차	고구마+보리차	바나나	빵+두유	쿠키+보리차	뉴케어	
일자/요일		14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
점심	혼합잡곡밥 근대된장국	혼합잡곡밥 어묵국	혼합잡곡밥 유부무국	혼합잡곡밥 시래기된장국	혼합잡곡밥 감자국	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	돈불고기	오징어야채볶음	카레소스	제육떡볶음	코다리무조림	난자완스	

☐☐	어묵볶음 오이무우생채 포기김치	매콤감자조림 유부팽이볶음 포기김치	만두강정 얼갈이겉절이 포기김치	강남콩조림 꼬시래기무침 포기김치	랑크소세지볶 짜사이무침 포기김치	미채마늘쫄무침 무나물 포기김치
점심칼로리(Kcal)	734kcal	745kcal	732kcal	732kcal	741kcal	726kcal
저녁	혼합잡곡밥 김치콩나물국 미트볼야채조림 새송이버섯양배추볶음 얼갈이겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 순두부찌개 고등어구이 해초무침 햄야채볶음 포기김치	혼합잡곡밥 근대된장국 닭갈비 청경채버섯굴소스볶음 양념깻잎지무침 포기김치	혼합잡곡밥 북어국 스크램블에그 명엽채볶음 이부추겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 고구마돈육장정 연근곤약조림 미역초무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물국 돈불고기 알감자조림 청경채겉절이 포기김치
	저녁칼로리(Kcal)	614kcal	634kcal	645kcal	625kcal	615kcal
오후간식	빵+두유	고구마	쿠키+두유	옥수수	빵+두유	뉴케어
일자/요일	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
점심	혼합잡곡밥 참미역국 제육볶음 콘샐러드 오이양파무침 포기김치	혼합잡곡밥 근대된장국 코다리무조림 어묵야채볶음 정성채겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 북어국 닭갈비 건과래자반 얼갈이겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 유부무우국 짜장소스 교자만두탕수 단무지무침 포기김치	혼합잡곡밥 노성어양배 초구 돈파채불고기 김치도토리묵무침 비름나물 포기김치	혼합잡곡밥 북어재해상 구 궁보기정 백묵이버섯볶음 삼색냉채 포기김치
	점심칼로리(Kcal)	734kcal	741kcal	735kcal	722kcal	728kcal
저녁	혼합잡곡밥 종합어묵국 오징어무조림 감자채볶음 양념깻잎지 포기김치	혼합잡곡밥 호박계란국 동그랑땡*데리 일큰악야채 프치 팽이버섯양배추볶음 포기김치	혼합잡곡밥 미소된장국 참치두부조림 버섯야채볶음 무생채 포기김치	혼합잡곡밥 감자국 고등어구이 불어묵조림 해초무침 포기김치	혼합잡곡밥 맑은미역국 계란찜 강남콩조림 청경채겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 시대기된상 구 카레소스 새우멸치*건과 양배추겉절이 포기김치
	저녁칼로리(Kcal)	644kcal	625kcal	635kcal	625kcal	638kcal
오후간식	고구마+보리차	쿠키+두유	빵+두유	떡+보리차	감자+보리차	뉴케어
일자/요일	28(월)	29(화)	30(수)	31(목)		
점심	혼합잡곡밥 배추샤브국 숯향돈불고기 동부묵김무침 열무된장나물 포기김치	혼합잡곡밥 노성어양배 초구 닭갈비 바가도니샐 러드 미역초무침 포기김치	혼합잡곡밥 청국장 고등어구이 불어묵조림 무생채 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물국 오징어돈육불고기 감자채볶음 시래기지짐 포기김치		
	점심칼로리(Kcal)	714kcal	728kcal	720kcal	715kcal	
	혼합잡곡밥 감자국	혼합잡곡밥 유부무우국	혼합잡곡밥 호박새우깃 구	혼합잡곡밥 된장찌개		

저녁	코다리무조림	돈육강정	햄계란볶음	국멸치무조림		
	어묵야채볶음	삼사탕단조림	강남콩조림	버섯야채볶음		
	청경채겉절이	단무지무침	오이양배추겉절이	양념깻잎지		
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치		
저녁칼로리(Kcal)	614kcal	619kcal	615kcal	620kcal		
오후간식	옥수수+보리차	빵+두유	쿠키+두유	국수		