

2026년 10월 식단표

작은자리는빛사랑채

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				잡곡밥 미소된장국 소불고기 세송이버섯파프리카 무나물/호박가지전 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 생선구이 한식잡채 수제장아찌 배추김치	개천절 휴 관
저녁 식단				잡곡밥 돼지국밥 떡갈비조림 무조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장국 돈채호박볶음 감자조림 과일샐러드 배추김치	
오전 간식				영양차	영양차	
오후 간식				피자 계절과일	송편 보리차	
기능 식이				흰살생선죽 흑임자죽	근대죽 단호박죽	
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	대체공휴일 휴 관	잡곡밥 어묵국 제육볶음 과일샐러드 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 닭볶음탕 민물새우무조림 실곤약무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 곤이콩나물찜 청포묵무침 맛살미역줄기볶음 배추김치	한글날 휴 관	적은 잡곡밥 잔치국수(별미식) 우민씨두부조림 고명나물 콩나물무침 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 고추장찌개 고등어캔무조림 배추전 콩자반 배추김치	잡곡밥 채개장 떡갈비데리아끼조림 감자어묵조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 김치국 돈육간장불고기 비빔만두 계절나물 배추김치		
오전 간식		영양차	영양차	영양차		영양차
오후 간식		사과 카스타드	바나나 요구르트	감자 보리차		단팥빵 무가당두유
기능 식이		닭살브로콜리죽 자색고구마죽	오징어김치죽 단호박죽	소고기무죽 김가루죽		옥수수죽
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	잡곡밥 등촌샤브국 생선살조림 한식잡채 수제장아찌 배추김치	잡곡밥 홍합살뭇국 닭살갯순볶음 목이버섯냉채 무생채 배추김치	잡곡밥 사골우거지탕 조기구이 삼색묵김가루무침 비트무피클 배추김치	잡곡밥 황태해장국 제육볶음 건미역초무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 생선까스*소스 무청시래기된장지짐 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 닭살조림 계절나물 오복지무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 근대국 순살찜닭 건나물볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 한방모듬장조림 아재고로케 계절나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 돈육고추장불고기 양배추쌈*쌈장 계절나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 흰살생선무조림 취나물볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 닭갈비 숙주미나리무침 아삭이양파된장무침 배추김치	
오전 간식	영양차	영양차	영양차	영양차	영양차	영양차
오후 간식	샤인머스켓	바나나 요구르트	고기만두 보리차	감자 보리차	생신잔치	찰보리빵 무가당두유
기능 식이	땅콩죽 흑임자죽	느타리당근죽 들깨죽	소고기야채죽 우거지죽	흑미연근죽 계란죽	차조죽 맛살브로콜리죽	콩가루죽

2026년 10월 식단표

작은자리은빛사랑채

구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	잡곡밥 채개장 제육볶음 멕시칸샐러드 숙주미나리무침 배추김치	잡곡밥 복어국 생선양념조림 감자파프리카무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 해물된장국 춘천닭갈비 콩나물맛살냉채 수제양파장아찌 배추김치	잡곡밥 버섯매운탕 단호박카레라이스 오이탕탕이 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장국 팽이버섯불고기 사각어묵무침 콩자반 배추김치	적은 잡곡밥 잔치국수(별미식) 너비아니파채무침 고명나물 구이김 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 된장국 닭고기야채볶음 단호박조림 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 팽이장국 돈육김치찜 잔멸치볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 모듬장조림 부추장떡 계절나물 배추김치	잡곡밥 육개장 해물완자청경채조림 오징어젓무우무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 캔콩치무조림 콩나물파채무침 계절나물 배추김치	
오전 간식	영양차	영양차	영양차	영양차	영양차	영양차
오후 간식	배 카스타드	구운계란 요플레	바나나 요구르트	고구마 보리차	시루떡 보리차	카스텔라 무가당두유
기능 식이	소고기야채죽 새우살죽	청경채계란죽 닭살고구마죽	브로컬리두부죽 참치당근죽	매생이죽 콩나물야채죽	버섯야채죽 단호박죽	흰살생선죽
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	잡곡밥 황태해장국 순살찜닭 푸실리샐러드*소스 오이무침 배추김치	잡곡밥 미역장국 돈육부추불고기 수제강된장 제철쌈채소 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 두부양념조림 도토리묵*양념장 무양파장아찌 배추김치	잡곡밥 털레기국 해물콩나물찜 만두탕수*소스 계절나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 닭도리탕 모듬버섯볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장국 돈채느타리볶음 곤약야채무침 계절나물 배추김치
저녁 식단	잡곡밥 된장찌개 떡갈비바베큐조림 어항가지 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 부추잡채 건나물지짐 흑임자무채나물 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 아귀살무조림 김치전 계절나물 배추김치	잡곡밥 우거지해장국 돈육한방장조림 호박나물 계절나물 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 생선살조림 돈까스샐러드*소스 계절나물 배추김치	
오전 간식	영양차	영양차	영양차	영양차	영양차	영양차
오후 간식	바나나 요구르트	샤인머스켓	호두과자 무가당두유	고구마 보리차	궁잔기지떡 보리차	파운드케익 무가당두유
기능 식이	들깨버섯죽 미역죽	콩가루죽 밤죽	아욱죽 오징어야채죽	쇠고기야채죽 옥수수죽	단호박죽 감자버섯죽	땅콩죽

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.