

2026년 10월 식단표

일자/요일				01(목)	02(금)	03(토)
점심			* 비급여 *	혼합잡곡밥 북어계란국 고추장불고기 양배추쌈/쌈장 미니새송이장조림 포기김치	혼합잡곡밥 버섯샤브샤브국 닭갈비 단호박고로케*케찹 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 두부탕수 연근당콩조림 실곤약마요무침 포기김치
저녁				혼합잡곡밥 콩나물국 콘스크램블에그 양장피냉채 나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 들깨우국 난자원스 얼갈이나물무침 오복지무침 포기김치	혼합잡곡밥 근대된장국 닭강정 토란대북음 양배추적채오리엔탈무침 포기김치
일자/요일	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
점심	혼합잡곡밥 새우살미역국 닭찜 콩고기불고기 나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 오징어무국 깨잎제육볶음 꼬시래기두부무침 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 생선커틀렛*탈탈소스 브로컬리맛살볶음 콩조림 포기김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 돈육떡볶음 어묵채볶음 숙주나물 포기김치	혼합잡곡밥 배추된장국 오징어떡볶음 시금치나물 블루베리그린샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 냉이콩나물된장국 간장불고기 우무묵오리엔탈무침 무판지무침 포기김치
저녁	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 연양불고기*오리엔탈파채 호박버섯볶음 참나물무생채 포기김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 떡갈비바베류조림 류산슬덮밥 무판지무침 포기김치	혼합잡곡밥 유부팽이장국 해물찜 간장감자조림 양념깨잎지 포기김치	혼합잡곡밥 계란파국 짜장밥 후르츠탕수육 단무지무침 포기김치	혼합잡곡밥 육개장 돈육가지볶음 연근당콩마요 양배추쌈장나물 포기김치	혼합잡곡밥 맑은순두부국 아몬드간풍기 새송이굴소스볶음 청경채겉절이 포기김치
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
점심	혼합잡곡밥 순두부새우젓국 고추잡채 단호박샐러드 오복지무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물국 순대볶음 불어묵조림 무판지무침 포기김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 한식잡채 청경채겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 안동찜닭 근대나물 실곤약야채무침 포기김치	혼합잡곡밥 두부계란국 류산슬덮밥 김말이튀김 짜사이무침 포기김치	혼합잡곡밥 비지찌개 콩나물불고기 마늘종멸치볶음 도토리묵야채무침 포기김치
저녁	혼합잡곡밥 고추장찌개 미트소스곤약파스타 연근브로컬리조림 썩갓두부무침 포기김치	혼합잡곡밥 버섯샤브샤브국 마파두부 전새우무조림 돌나물*초고추장 포기김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 카레라이스 생선커틀렛*탈탈소스 단무지무침 포기김치	혼합잡곡밥 감자양파국 양념치킨너겟 콩나물무침 치커리겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 호박두부된장국 돈육장조림 토란대북음 봄동나물 포기김치	혼합잡곡밥 종합어묵국 고등어무조림 참뽕버섯볶음 마늘종지무침 포기김치
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
점심	혼합잡곡밥 해물순두부찌개 간장불고기 단호박 샐러드 오이부추무침 포기김치	혼합잡곡밥 오징어무국 가자미구이 썩갓 두부무침 실곤약무침 포기김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 한식잡채 무판지무침 포기김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 해물찜 단호박범벅 양배추나물 포기김치	혼합잡곡밥 계란파국 춘천닭갈비 청포묵숙주들깨무침 만다린오렌지샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 비지찌개 소고기 탕평채 오명볶음 오징어무생채 포기김치
저녁	혼합잡곡밥 꽃게 된장국 해물동그랑땡 멸치무조림 썩갓양배추 무침 포기김치	혼합잡곡밥 어묵콩나물 국 모듬 장조림 호박볶음 브로컬리 망콩무침 포기김치	혼합잡곡밥 배추된장국 치킨너겟 무말랭이무침 마카로니 샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 들깨무채국 미트볼 크림 고추장감자조림 미역줄기 볶음 포기김치	혼합잡곡밥 근대 된장국 순대볶음 도토리묵무침 연근흑임자무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물김치국 마파두부 참나물무생채 고구마맛탕 포기김치
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
점심	혼합잡곡밥 계살계란국 안동찜닭 새알나물 천사채마요무침 포기김치	혼합잡곡밥 진새우시금치된장국 테리야끼고등어구이 죽순채볶음 근대나물 포기김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 한식잡채 숙주나물 포기김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 너비아니파채조림 멸치마늘종볶음 시금치당콩무침 포기김치	혼합잡곡밥 유부우동국 김치제육볶음 온두부찜 미역줄기볶음 포기김치	혼합잡곡밥 두부계란국 짜장소스 맛초킹탕수육 단무지무침 포기김치
저녁	혼합잡곡밥 유부팽이장국 돈육두반장볶음 콩나물무침 청포묵김가루무침 포기김치	혼합잡곡밥 홍합살무국 파인에플함박조림 청경채나물 양념마늘쫄지 포기김치	혼합잡곡밥 사골우기지탕 소시지볶음 감자간장조림 봄동무침 포기김치	혼합잡곡밥 소고기무국 동그랑땡*케찹 된장시래기지짐 어묵볶음 포기김치	혼합잡곡밥 전주해장국 아몬드간풍기 우영채조림 부추양배추겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 바지락순두부탕 오징어떡볶이볶음 실곤약마요무침 미역오이초무침 포기김치