

# 10월 식단표

| 날 짜              | 월                                                         | 화                                                            | 수                                                           | 목                                                        | 금                                                               | 토                                                           | 일                                                         |
|------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                  | 9/28                                                      | 9/29                                                         | 9/30                                                        | 10/1                                                     | 10/2                                                            | 10/3                                                        | 10/4                                                      |
| 행복을<br>여는<br>아침  | 쌀밥 / 야채죽<br>콩나물국<br>새우살브로콜리볶음<br>고구마순나물<br>오이지무침<br>배추김치  | 쌀밥 / 야채죽<br>홍합김국<br>돈채피망볶음<br>근대나물무침<br>비타장아찌<br>배추김치        | 쌀밥 / 매생이죽<br>사골청경채국<br>연두부*양념장<br>비엔나볶음<br>갯절임무침<br>배추김치    | 쌀밥 / 야채죽<br>모듬버섯국<br>치즈스크램블<br>열무나물<br>양념깻잎지<br>배추김치     | 쌀밥 / 야채죽<br>토란탕국<br>돈민찌곤약조림<br>죽순당근채볶음<br>도시락김<br>배추김치          | 쌀밥 / 야채죽<br>숙주맑은탕<br>잡채어묵조림<br>취나물무침<br>검은콩조림<br>배추김치       | 쌀밥 / 야채죽<br>양송이크림스프<br>미트볼조림<br>시래기무침<br>들기름두부찜<br>배추김치   |
| [kcal]           | 538                                                       | 535                                                          | 529                                                         | 542                                                      | 534                                                             | 537                                                         | 552                                                       |
| 정성이<br>가득한<br>점심 | 쌀밥 / 시금치죽<br>가쓰오버국<br>돈육짜장덮밥<br>후르츠탕수육<br>짜사이양파무침<br>배추김치 | 쌀밥 / 강황죽<br>소고기우거지탕<br>고등어오븐구이<br>스모크햄파인볶음<br>미나리우생채<br>배추김치 | 쌀밥 / 브로콜리죽<br>건새우미역국<br>순살찜닭<br>가지나물<br>우유적채무침<br>배추김치      | 쌀밥 / 맛살죽<br>시금치두부된장국<br>매콤돈사태찜<br>도라지나물<br>오복지무침<br>배추김치 | 쌀밥 / 호박죽<br>청국장<br>코다리옛장조림<br>베이컨야채볶음<br>비트양파절임<br>열무김치/요구르트    | 쌀밥 / 팔죽<br>온도토리묵국<br>표고재육볶음<br>맛살그린빈볶음<br>망고그린샐러드<br>백김치    | 쌀밥 / 계란죽<br>호박된장국<br>순살닭갈비<br>궁채조림<br>오이깍둑무침<br>배추김치      |
| [kcal]           | 756                                                       | 748                                                          | 745                                                         | 748                                                      | 757                                                             | 754                                                         | 751                                                       |
| 건강을<br>생각한<br>저녁 | 잡곡밥 / 흑임자죽<br>햄김치찌개<br>훈제오리볶음<br>연근우화과조림<br>콘샐러드<br>백김치   | 잡곡밥 / 병아리콩죽<br>냉이된장국<br>양송이함박스테이크<br>퉁두부무침<br>실곤약냉채<br>배추김치  | 잡곡밥 / 강낭콩죽<br>순두부들깨탕<br>오징어해물찜<br>고사리볶음<br>토마토황도무침<br>배추김치  | 잡곡밥 / 오토밀죽<br>육개장<br>생선까스*소스<br>호박나물<br>들기름매일면무침<br>배추김치 | 잡곡밥 / 팥콩죽<br>유부아육국<br>너비아니구이<br>감자고추장조림<br>다시마채무침<br>배추김치       | 잡곡밥 / 렌틸콩죽<br>바지락배추국<br>마파두부덮밥<br>느타리버섯볶음<br>부추겨자무침<br>배추김치 | 잡곡밥 / 완두콩죽<br>곤이알탕<br>생크림계란찜<br>통들깨우나물<br>청경채겉절이<br>배추김치  |
| [kcal]           | 661                                                       | 658                                                          | 643                                                         | 668                                                      | 648                                                             | 653                                                         | 639                                                       |
| 날 짜              | 10/5                                                      | 10/6                                                         | 10/7                                                        | 10/8                                                     | 10/9                                                            | 10/10                                                       | 10/11                                                     |
| 행복을<br>여는<br>아침  | 쌀밥 / 야채죽<br>매생이무국<br>연두부*양념장<br>참치야채볶음<br>오그락지무침<br>배추김치  | 쌀밥 / 야채죽<br>콩나물국<br>메알춘장조림<br>시금치나물<br>고들빼기무침<br>배추김치        | 쌀밥 / 녹두죽<br>오징어양배추국<br>스크램블에그<br>고구마순볶음<br>도시락김<br>배추김치     | 쌀밥 / 호박죽<br>감자양파국<br>두부양념조림<br>열갈이나물<br>모듬콩조림<br>배추김치    | 쌀밥 / 야채죽<br>재첩무국<br>푸주피망볶음<br>다래순나물<br>양념깻잎지<br>배추김치            | 쌀밥 / 야채죽<br>근대된장국<br>동그랑땡조림<br>고사리나물<br>오이지무침<br>배추김치       | 쌀밥 / 야채죽<br>계란국<br>건두부표고볶음<br>유채나물<br>고춧잎무침<br>배추김치       |
| [kcal]           | 534                                                       | 536                                                          | 542                                                         | 534                                                      | 531                                                             | 547                                                         | 540                                                       |
| 정성이<br>가득한<br>점심 | 쌀밥 / 호박죽<br>건새우배추국<br>고사리돈불고기<br>분홍소시지볶음<br>퉁양파무침<br>배추김치 | 쌀밥 / 근대죽<br>복어채미역국<br>순살찜닭<br>새우젓호박볶음<br>청포묵미나리무침<br>배추김치    | 잡곡밥 / 돈야채죽<br>유부숙갓국<br>카레라이스<br>블루베리탕수육<br>굴뱅이실곤약무침<br>배추김치 | 쌀밥 / 옥수수죽<br>김치콩나물국<br>한방돈수육<br>감자간장조림<br>무생채<br>보쌈김치    | 잡곡밥 / 팔죽<br>순두부백탕<br>순살아귀찜<br>두반장가지볶음<br>컬리참깨무침<br>배추김치         | 쌀밥 / 호박죽<br>홍합두부맑은국<br>닭고추장조림<br>단호박단팥범벅<br>부추겉절이<br>배추김치   | 잡곡밥 / 찰깨죽<br>사골청경채국<br>돈육김치볶음<br>온두부*양념장<br>어묵조림<br>백김치   |
| [kcal]           | 749                                                       | 744                                                          | 762                                                         | 758                                                      | 753                                                             | 746                                                         | 749                                                       |
| 건강을<br>생각한<br>저녁 | 잡곡밥 / 흑임자죽<br>물만둣국<br>오징어볶음<br>고구마맛탕<br>적양파된장무침<br>배추김치   | 취나물밥 / 강황죽<br>우렁면장국<br>떡갈비조림<br>감자채볶음<br>치커리생채<br>열무김치       | 잡곡밥 / 강낭콩죽<br>비지찌개<br>양념동태찜<br>쵸핑햄마늘종볶음<br>후르츠망고샐러드<br>배추김치 | 쌀밥 / 들깨죽<br>아육국<br>매콤달걀볶음<br>어슷우영조림<br>해초무침<br>배추김치      | 잡곡밥 / 팥콩죽<br>소고기버섯매운탕<br>사각햄계란전*케첩<br>토란대지찜<br>오이파프리카무침<br>배추김치 | 쌀밥 / 병아리콩죽<br>미역국<br>새우까스*소스<br>연근땅콩조림<br>도토리묵무침<br>배추김치    | 쌀밥 / 완두콩죽<br>들깨숙주탕<br>삼치양념구이<br>스모크햄볶음<br>양배추참깨무침<br>배추김치 |
| [kcal]           | 661                                                       | 654                                                          | 663                                                         | 648                                                      | 655                                                             | 664                                                         | 661                                                       |

| 날짜               | 10/12                                                         | 10/13                                                      | 10/14                                                         | 10/15                                                       | 10/16                                                      | 10/17                                                    | 10/18                                                      |
|------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 행복을<br>여는<br>아침  | 쌀밥 / 야채죽<br>두부김국<br>옥수수스크램블<br>건가지볶음<br>도시락김<br>배추김치          | 쌀밥 / 야채죽<br>얼갈이국<br>베이컨야채볶음<br>궁채조림<br>감자사라다<br>배추김치       | 쌀밥 / 브로콜리죽<br>콩나물국<br>우렁강된장<br>호박명란볶음<br>오징어젓무침<br>배추김치       | 쌀밥 / 맛살죽<br>당근크림스프<br>메알곤약조림<br>근대나물<br>오이지무침<br>배추김치       | 쌀밥 / 야채죽<br>초당순두부국<br>오징어무조림<br>시래기나물<br>갯절임지<br>배추김치      | 쌀밥 / 야채죽<br>감자다시마채국<br>미트볼조림<br>시금치땅콩무침<br>고춧잎무침<br>배추김치 | 쌀밥 / 야채죽<br>냉이국<br>잡채어묵조림<br>열무된장지짐<br>오복지무침<br>배추김치       |
| [kcal]           | 554                                                           | 552                                                        | 539                                                           | 555                                                         | 532                                                        | 554                                                      | 535                                                        |
| 정성이<br>가득한<br>점심 | 쌀밥 / 닭죽<br>참치김치찌개<br>춘장닭조림<br>열무나물<br>마늘쫀알마늘무침<br>배추김치        | 쌀밥 / 팔죽<br>파개장<br>고등어오븐구이<br>그린빈행볶음<br>유부맛살무침<br>배추김치      | 쌀밥 / 소고기죽<br>바지락미역국<br>한방돈갈비찜<br>한식잡채<br>탕평채무침<br>배추김치        | 쌀밥/옥수수죽<br>나가사키짬뽕국<br>하이라이스<br>부령팍콘치킨<br>짜사이양파무침<br>배추김치    | 쌀밥 / 호박죽<br>소고기우거지국<br>닭고구마조림<br>초핑햄마늘쫀볶음<br>청경채무침<br>배추김치 | 쌀밥 / 근대죽<br>아욱된장국<br>코다리양념찜<br>두부스틱조림<br>무생채<br>배추김치     | 잡곡밥 / 강황죽<br>새우살호박국<br>궁중돈채볶음<br>두반장가지조림<br>천사채샐러드<br>배추김치 |
| [kcal]           | 741                                                           | 763                                                        | 771                                                           | 765                                                         | 761                                                        | 766                                                      | 754                                                        |
| 건강을<br>생각한<br>저녁 | 잡곡밥 / 흑임자죽<br>소고기무국<br>매콤오징어볶음<br>새송이피망조림<br>실곤약분짜샐러드<br>배추김치 | 쌀밥 / 병아리콩죽<br>참깨수제비국<br>치킨가스*소스<br>도라지나물<br>오이깍둑무침<br>배추김치 | 잡곡밥 / 강낭콩죽<br>묵은지비지찌개<br>새우살계란찜<br>해물곤약볶음우동<br>컬리참깨무침<br>배추김치 | 쌀밥/ 렌틸콩죽<br>고추장찌개<br>훈제오리볶음<br>연근땅콩조림<br>파래무침<br>배추김치       | 잡곡밥 / 땅콩죽<br>미나리알탕<br>함박복합<br>목이굴소스볶음<br>고들빼기무침<br>배추김치    | 쌀밥 / 찰보리죽<br>복어계란국<br>닭안심장조림<br>피마지나물<br>상추겉절이<br>배추김치   | 쌀밥/ 완두콩죽<br>닭곰탕<br>참치두부조림<br>비엔나양파볶음<br>해초무침<br>깍두기        |
| [kcal]           | 642                                                           | 663                                                        | 651                                                           | 654                                                         | 654                                                        | 633                                                      | 644                                                        |
| 날짜               | 10/19                                                         | 10/20                                                      | 10/21                                                         | 10/22                                                       | 10/23                                                      | 10/24                                                    | 10/25                                                      |
| 행복을<br>여는<br>아침  | 쌀밥 / 야채죽<br>소고기무국<br>연두부*양념장<br>맛살야채볶음<br>무편지무침<br>배추김치       | 쌀밥 / 야채죽<br>사골배추국<br>동그랑땡조림<br>취나물무침<br>도시락김<br>배추김치       | 쌀밥 / 팔죽<br>순두부백탕<br>소고기두부조림<br>새송이볶음<br>건파래볶음<br>배추김치         | 쌀밥 / 옥수수죽<br>오징어양배추국<br>카레매알조림<br>오이나물<br>양념갯잎지<br>배추김치     | 쌀밥 / 야채죽<br>매생이훈합국<br>참치무조림<br>배추들깨나물<br>다시마튀각<br>배추김치     | 쌀밥 / 야채죽<br>복어채국<br>소시지피망볶음<br>열무된장무침<br>마늘쫀지<br>배추김치    | 쌀밥 / 야채죽<br>브로콜리크림스프<br>돈민지감자조림<br>고구마순조림<br>오이지무침<br>배추김치 |
| [kcal]           | 524                                                           | 533                                                        | 532                                                           | 545                                                         | 529                                                        | 534                                                      | 549                                                        |
| 정성이<br>가득한<br>점심 | 쌀밥 / 브로콜리죽<br>들깨미역국<br>닭안심가래볶음<br>연근우화과조림<br>푸실리냉파스타<br>배추김치  | 쌀밥 / 버섯죽<br>건새우시금치국<br>매콤돈사태찜<br>가지나물<br>감자사라다<br>배추김치     | 쌀밥 / 소라죽<br>중화계란국<br>짜장덮밥<br>매콤비빔당면<br>오이생채<br>배추김치           | 쌀밥 / 맛살죽<br>비지찌개<br>미나리동태찜<br>뿌리채소맛탕<br>간장양파절임<br>배추김치      | 쌀밥 / 닭죽<br>냉이된장국<br>순살찜닭<br>스모크햄컬리볶음<br>실곤약초무침<br>배추김치     | 쌀밥 / 강황죽<br>소고기토란국<br>제육볶음<br>온두부*양념장<br>호박느타리볶음<br>배추김치 | 쌀밥 / 들깨죽<br>참치김치찌개<br>치킨가스*소스<br>파리감자볶음<br>양배추액젓무침<br>배추김치 |
| [kcal]           | 764                                                           | 753                                                        | 762                                                           | 767                                                         | 758                                                        | 751                                                      | 764                                                        |
| 건강을<br>생각한<br>저녁 | 잡곡밥 / 흑임자죽<br>호박된장국<br>고등어김치조림<br>후랑크파인볶음<br>부추무침<br>백김치      | 잡곡밥 / 돈야채죽<br>부대찌개<br>푸딩계란찜<br>에그누들볶음<br>짜사이양파무침<br>배추김치   | 잡곡밥 / 강낭콩죽<br>근대된장국<br>닭고추장조림<br>미역줄기볶음<br>콩나물김무침<br>배추김치     | 쌀밥 / 야채깨죽<br>가쓰오유부국<br>돈육중화볶음<br>고사리들깨조림<br>동부묵*양념장<br>배추김치 | 잡곡밥 / 땅콩죽<br>감자고추장찌개<br>고기산적조림<br>참치김치볶음<br>청경채무침<br>백김치   | 쌀밥 / 오토밀죽<br>얼큰어묵국<br>마파가지덮밥<br>후르츠탕수육<br>단무지무침<br>배추김치  | 쌀밥/ 완두콩죽<br>조갯살미역국<br>오징어당면볶음<br>통들깨무나물<br>툇야채무침<br>배추김치   |
| [kcal]           | 651                                                           | 656                                                        | 642                                                           | 648                                                         | 653                                                        | 661                                                      | 640                                                        |

| 날 짜              | 10/26                                                      | 10/27                                                      | 10/28                                                      | 10/29                                                      | 10/30                                                     | 10/31                                                      | 11/1                                                    |
|------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 행복을<br>여는<br>아침  | 쌀밥 / 야채죽<br>다시마채국<br>건두부채소볶음<br>시금치무침<br>오징어젓마늘쫄무침<br>배추김치 | 쌀밥 / 야채죽<br>건새우배추국<br>두부양념조림<br>시래기지짐<br>고춧잎무침<br>배추김치     | 쌀밥 / 브로콜리죽<br>버섯된장국<br>베이컨피망볶음<br>가지나물<br>고구마샐러드<br>배추김치   | 쌀밥 / 계란죽<br>바지락탕국<br>스크램블에그<br>근대나물<br>오복지무침<br>배추김치       | 쌀밥 / 야채죽<br>순두부백탕<br>소고기무조림<br>얼갈이된장무침<br>도시락김<br>배추김치    | 쌀밥 / 야채죽<br>매생이국<br>우렁강된장<br>죽순야채볶음<br>간장깻잎지<br>배추김치       | 쌀밥 / 야채죽<br>소고기토란국<br>연두부*양념장<br>햄감자채볶음<br>숙주나물<br>배추김치 |
| [kcal]           | 541                                                        | 558                                                        | 554                                                        | 538                                                        | 532                                                       | 538                                                        | 531                                                     |
| 정성이<br>가득한<br>점심 | 쌀밥 / 옥수수죽<br>고추장찌개<br>안동찜닭<br>미트볼강정<br>파래무침<br>배추김치        | 쌀밥 / 닭죽<br>늪은호박된장국<br>돈고추장불고기<br>비엔나볶음<br>미나리숙주무침<br>배추김치  | 쌀밥 / 소고기죽<br>미역국<br>소불고기<br>한식잡채<br>유자무생채<br>배추김치          | 쌀밥 / 야채깨죽<br>얼큰소고기국<br>바베큐닭볶음<br>새우살호박볶음<br>연근참깨무침<br>배추김치 | 쌀밥 / 돈야채죽<br>유부된장국<br>카레라이스<br>동그랑땡데리조림<br>목이버섯냉채<br>배추김치 | 쌀밥 / 팔죽<br>순살빠해장국<br>치킨너겟*소스<br>탕평채<br>부추겉절이<br>배추김치       | 쌀밥 / 호박죽<br>참치미역국<br>매콤돈사태찜<br>고사리양파볶음<br>오이생채<br>배추김치  |
| [kcal]           | 763                                                        | 756                                                        | 753                                                        | 765                                                        | 762                                                       | 757                                                        | 752                                                     |
| 건강을<br>생각한<br>저녁 | 잡곡밥 / 흑임자죽<br>콩나물국<br>순대야채볶음<br>단호박단팔범벅<br>도토리묵무침<br>배추김치  | 쌀밥 / 병아리콩죽<br>계란국<br>너비아니구이<br>새송이들깨볶음<br>들기름오이지무침<br>배추김치 | 잡곡밥 / 강낭콩죽<br>맑은미역국<br>궁중돈채볶음<br>도라지나물<br>브로컬리두부무침<br>배추김치 | 쌀밥 / 렌틸콩죽<br>수제비국<br>생선까스*타르타르<br>맛살야채볶음<br>치커리생채<br>배추김치  | 잡곡밥 / 땅콩죽<br>육개장<br>간장돈불고기<br>쵸핑햄마늘쫄볶음<br>무짬지양파무침<br>배추김치 | 쌀밥 / 찰보리죽<br>무채된장국<br>훈제오리피망볶음<br>피마자나물<br>황도치커리무침<br>배추김치 | 쌀밥/ 완두콩죽<br>김치국<br>함박스테이크푹찜<br>괭리어묵볶음<br>수제절임지<br>배추김치  |
| [kcal]           | 645                                                        | 648                                                        | 655                                                        | 660                                                        | 653                                                       | 651                                                        | 656                                                     |