

2026년 10월 식단표

일 자/요일				01(목)	02(금)	03(토)
점심				흰밥 김치어묵국 단호박카레 맛살숙주나물무침 양념깻잎지 김치	흰밥 들깨미역국 닭볶음탕 도토리묵무침 얼갈이무침 김치	흰밥 된장국 떡갈비조림 치커리샐러드 오이양파무침 김치
저녁				흰밥 콩나물국 햄야채볶음밥 우영채조림 묵이버섯냉채 김치	흰밥 애호박탕국 비빔밥고추장+ 계란후라이 콩나물무침 단무지무침 김치	
오전간식				아침햇살	12곡차	스프
오후간식				카스타드/차	식혜	요구르트
일 자/요일	05(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
점심	흰밥 된장국 동태무조림 가지전 김부각 김치	흰밥 미역국 돈불고기 청포묵야채무침 콩나물무침 김치	흰밥 아욱된장국 새우볶음밥 청경채겉절이 조미김 김치	흰밥 콩나물국 닭갈비 우영조림 부추겉절이 김치	흰밥 순두부새우젓국 잔멸치볶음 청포묵김무침 비름나물무침 김치	흰밥 참치김치찌개 야채계란찜 애호박전 얼무무침 김치
저녁	흰밥 황태우국 느타리버섯볶음 비름나물 얼무무침 김치	흰밥 애호박탕국 안동찜닭 매콤어묵볶음 오이무침 김치	흰밥 계란국 아파두부 우영조림 부추무침 김치	흰밥 팽이버섯미소국 동그랑땡조림 미역줄기볶음 오징어젓무침 김치	흰밥 된장국 제육볶음 청경채무침 브로콜리흑임자무침 김치	
오전간식	쿨피스	스프	12곡차	아침햇살	12곡차	스프
오후간식	쿠키/차	식혜	쿠키/차	카스타드/차	식혜	요구르트
일 자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
점심	잡곡밥 들깨우국 청경채불고기 조미김 양배추통들깨무침 김치	잡곡밥 느타리버섯탕 간장닭갈비 콘샐러드 무짬지무침 김치	보리밥 미역국 버섯소불고기 유부냉채 수제장아찌 김치	잡곡밥 맑은파개장 야채계란찜 매콤호박조림 오이참깨무침 김치	잡곡밥 된장국 두부두루치기 해초무침 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 우동장국 돈육표고조림 건새우마늘퐁볶음 파채무침 김치
저녁	기장밥 순두부백탕 두부구이/양념장 콩나물무침 시금치두부무침 김치	기장밥 다시마채우국 어묵조림 멸치볶음 콩나물무침 김치	기장밥 된장국 매추리알조림 유채나물 무생채 김치	기장밥 어묵국 닭볶음탕 고사리볶음 숙주나물무침 김치	기장밥 복어우국 돈불고기 양배추찜/쌈장 부추겉절이 김치	
오전간식	아침햇살	스프	12곡차	아침햇살	12곡차	스프
오후간식	쿠키/차	사과주스	카스타드/차	쿠키/차	망고주스	누룽지탕

2026년 10월 식단표

일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
점심	흰밥 미소장국 메추리알장조림 마늘푼볶음 수제피클 김치	흰밥 감자양파국 제육볶음 어묵볶음 콩나물무침 김치	흰밥 홍합미역국 삼치조림 모듬버섯주물럭 양념깻잎지 김치	흰밥 계란파국 짜장소스 파김치 단무지무침 김치	흰밥 홍합살무국 돈불고기 매콤감자조림 숙주나물무침 김치	흰밥 된장국 동그랑땡구이 동부묵무침 브로콜리초무침 김치
저녁	흰밥 부대찌개 두부스크램블 컬리플라워볶음 얼갈이겉절이 김치	흰밥 된장국 닭다리볶음탕 우영조림 치커리무침 김치	흰밥 순두부찌개 돈채굴소스볶음 실곤약야채무침 무나물 김치	흰밥 미소국 오징어불강정 열무고추장지짐 양배추당근라페 김치	흰밥 미역국 참치김치볶음 들깨무나물 아삭이고추무침 김치	
오전간식	아침햇살	스프	12곡차	아침햇살	12곡차	스프
오후간식	쿠키/차	사과주스	카스타드/차	쿠키/차	망고주스	카스테라/야쿠르트
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
점심	흰밥 청국장 돈채감자조림 모듬콩조림 고들빼기무침 김치	흰밥 순두부새우젓국 돈육감자찜 도토리묵무침 부추겉절이 김치	흰밥 소고기미역국 계란후라이/약고추장 고사리나물 무생채 김치	흰밥 복어무국 김치제육볶음 브로콜리참깨무침 해초무침 김치	흰밥 콩나물국 육우떡볶이 곤약야채무침 양파장아찌 김치	흰밥 닭곰탕 비엔나야채볶음 얼갈이겉절이 숙주나물무침 김치
저녁	흰밥 바지락살무국 오징어돈육볶음 꼬시래기무침 단호박범벅 김치	흰밥 배추샤브국 참치야채볶음 시래기멸치지짐 콩나물야채무침 김치	흰밥 토란국 우민찌가지조림 어묵볶음 열무겉절이 김치	흰밥 사골국 닭살야채볶음 우무묵무침 건새우마늘푼볶음 김치	흰밥 된장국 코다리조림 애호박볶음 락교무침 김치	
오전간식	아침햇살	스프	12곡차	아침햇살	12곡차	스프
오후간식	쿠키/차	망고주스	카스타드/차	쿠키/차	망고주스	떡/차

* 재료 수급에 따라 메뉴가 변경될 수 있음.