2026년 10월 식단표

일자/요일					01(목)	02(금)	03(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심					혼합잡곡밥 다시마감자국 닭살궁중불고기 숙주나물 부추적채유자무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루우거지국 해물콩나물찜 오이나물볶음 마카로니콘샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 애호박두부젓국 제육볶음 들깨무채나물 탕평채 배추김치
점심칼로리(Kcal)					680k	680k	680k
저녁					혼합잡곡밥 콩나물맑은국 참치두부조림 어묵야채볶음 가지양념찜 배추김치	혼합잡곡밥 계란파국 닭살굴소스볶음 계절채소무침 도시락김 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)					650k	650k	
오전간식					마차 베이커리	호박차 찐만두	구기자차 찐계란
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	04(일)	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		혼합잡곡밥 소고기무국 버섯닭살불고기 도라지오이무침 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 오징어야채볶음 마카로니콘샐러드 매실간장깻잎지 배추김치	혼합잡곡밥 순한계란탕 콩고기피망볶음 아몬드멸치볶음 양배추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 황태해장국 비엔나소시지볶음 감자채볶음 미역초무침 배추김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 돈육두루치기 어묵야채볶음 연근유자샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 맑은순두국 코다리무조림 호박나물 영양부추겉절이 배추김치
점심칼로리(Kcal)		680k	680k	680k	680k	680k	680k
저녁		혼합잡곡밥 북어콩나물국 돈채두부조림 버섯호박볶음 고사리나물 배추김치	혼합잡곡밥 김치어묵국 메추리알장조림 도토리묵야채무침 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨무채국 닭살데리야끼조림 오징어젓무침 도시락김 배추김치	혼합잡곡밥 냉이된장국 야채스크램블에그 토란대볶음 오이지무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 연두부&양념장 중화풍죽순채볶음 무생채 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)		650k	650k	650k	650k	650k	
오전간식		결명자차	야구르트	두유	마차	호박차	구기자차
오후간식		찐고구마	꼬치오뎅	핫도그	샌드위치	초코파이	베이커리
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	11(일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		혼합잡곡밥 냉이된장국 고사리제육볶음 들깨무나물 오이겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 얼큰콩나물국 이면수구이 감자조림 열무된장나물 배추김치	혼합잡곡밥 홍합미역국 로제찜닭 콩나물무침 비트수제피클 배추김치	혼합잡곡밥 버섯샤브국 마파두부 건새우마늘쫑볶음 단무지무침 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 고등어무조림 청포묵김가루무침 삭이고추쌈장무 배추김치	혼합잡곡밥 팽이버섯미소국 오리훈제야채볶음 게맛살숙주나물 영양부추겉절이 배추김치
점심칼로리(Kcal)		680k	680k	680k	680k	680k	680k
저녁		혼합잡곡밥 다시마무국 버섯스크램블에그 병아리콩곤약조림 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 돈채피망볶음 미역줄기볶음 춧잎무말랭이무 배추김치	혼합잡곡밥 맑은순두부국 참치김치볶음 시래기나물 목이참소스무침 배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 닭살간장조림 햄야채볶음 오이양파생채 배추김치	혼합잡곡밥 부추계란국 두부조림 도라지무생채 도시락김 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)		650k	650k	650k	650k	650k	
오전간식		결명자차	마차 호박차	구기자차	야구르트	두유	마차
오후간식		찐만두	찐계란	찐옥수수	핫도그	떡	찐고구마
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	18(일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		혼합잡곡밥 들깨수제비국 삼치구이 올방개묵무침 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 닭살카레조림 미나리숙주무침 오뎅겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 깻잎제육볶음 양배추찜&쌈장 오이무침 배추김치	혼합잡곡밥 해물순두부국 바몬드카레 마카로니샐러드 어묵채볶음 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 코다리시래기조림 햄감자채볶음 얼갈이겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 북어국 간장불고기 아몬드멸치볶음 영양부추겉절이 배추김치
점심칼로리(Kcal)		680k	680k	680k	680k	680k	680k
저녁		혼합잡곡밥 김치콩나물국 오리훈제야채샐러드 미역줄기볶음 부추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 오징어무국 브로콜리스크램블 양송이굴소스볶음 취나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 들기름미역국 메추리알장조림 오징어젓무침 얼갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥 감자양파국 콩고기피망볶음 민물새우무조림 아삭이고추무침 배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 닭안심숙주볶음 도토리묵무침 도시락김 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)		650k	650k	650k	650k	650k	
오전간식		호박차	구기자차	결명자차	두유	야구르트	마차
오후간식		베이커리	찐고구마	찐계란	찐만두	초코파이	핫도그
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	25(일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		혼합잡곡밥 얼갈이된장국 고추장불고기 토란대볶음 오이양파무침 배추김치	혼합잡곡밥 김치콩나물국 안동찜닭 민찌가지볶음 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 고등어무조림 삼색탕평채 얼갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥 감자국 돈육된장불고기 멕시칸샐러드 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 계란파국 야채돈육짜장 탕수육&소스 단무지무침 배추김치	혼합잡곡밥 유부무국 오징어야채볶음 감자채볶음 열무된장나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)		680k	680k	680k	680k	680k	
저녁		혼합잡곡밥 물만두국 야채스크램블에그 감자조림 깻잎순나물 배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 너비아니야채볶음 유부맛살겨자무침 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 오징어무국 메추리알장조림 소세지야채볶음 아삭이된장무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨무채국 닭안심굴소스볶음 시래기나물 청경채겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 바지락미역국 참치두부조림 표고무나물 우엉조림 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)		650k	650k	650k	650k	650k	
오전간식		호박차	구기자차	결명자차	두유	야구르트	마차
오후간식		꼬치오뎅	샌드위치	찐고구마	찐계란	찐만두	초코파이
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							