

2026년 10월 식단표

일자/요일				1(목)	2(금)	3(토)
점심				잡곡밥 소고기콩나물국 참치김치볶음 동그랑땡전 야채겉절이 김치	잡곡밥 조랭이미역국 야채잡채 감자매콤조림 도라지들깨나물 김치	잡곡밥 팽이유부두부국 생선파스&소스 어묵야채볶음 콘샐러드 김치
저녁				잡곡밥 시래기된장국 썬만두 땅콩조림 청경채나물 김치	잡곡밥 호박청국장 명태엇장조림 무생채 얼갈이나물 김치	잡곡밥 소고기묵국 닭야채볶음 새송이버섯나물 부추오이겉절이 김치
오전간식				흑임자죽	홍합죽	쇠고기스프
오후간식				빵과 요구르트	바나나	요플레
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
점심	잡곡밥 감자호박국 해물야채볶음 청포묵양념장 콩나물매콤무침 김치	잡곡밥 시래기국 제육김치볶음 순두부양념장 열무나물 김치	잡곡밥 꽃게탕 가자미무조림 감자채썬볶음 고사리나물 김치	잡곡밥 동태탕 소고기계란장조림 실곤약야채조무침 쌈배추나물 김치	잡곡밥 콩나물국 옥수수카레 고사리김치무침 제철나물 김치	잡곡밥 복쌈국 두부잡채조림 오징어젓갈 숙주나물 김치
저녁	잡곡밥 토란들깨국 곤약버섯계란조림 건파레무침 제철나물 김치	잡곡밥 들깨미역국 두부계란전 오복지 호박나물 김치	잡곡밥 김치청국장 미트볼케첩조림 간장깻잎지 고구마대나물 김치	잡곡밥 모듬어묵국 오징어야채볶음 멸치땅콩볶음 토란대나물 김치	잡곡밥 동태국 비엔나조랭이볶음 단호박조림 양배추나물 김치	잡곡밥 소고기묵국 아귀콩나물찜 단무지무침 팻송겉절이 김치
오전간식	콩죽	녹두죽	들깨죽	단호박죽	흑임자죽	양송이스프
오후간식	구운 계란	초코파이	저당두유	바나나	부침개	비피터스
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
점심	잡곡밥 콩나물김치국 갈치튀김 도토리묵양념장 무생채 김치	잡곡밥 새우살미역국 버섯소불고기 감자매콤조림 두부들깨나물 김치	잡곡밥 대구탕 짜장 단무지무침 콩나물무침 김치	잡곡밥 복어채무국 닭찜 미역줄기볶음 열무겉절이 김치	잡곡밥 콩나물국 코다리무조림 해조야채샐러드 버섯나물 김치	잡곡밥 꽃게탕 참치김치볶음 후랑크제첩볶음 부추양파무침 김치
저녁	잡곡밥 시래기국 콩고기야채볶음 팻잎지 청경채나물 김치	잡곡밥 호박순두부찌개 어묵떡볶이 과일야채샐러드 유채나물 김치	잡곡밥 떡만두국 김치해물전 양파비트장아찌 얼갈이나물 김치	잡곡밥 호박감자국 계란찜 해파리무침 오이나물 김치	잡곡밥 유부팽이국 순대야채볶음 갈치숙젓&양배추쌈 제철나물 김치	잡곡밥 소고기묵국 돈갈비찜 실곤약새콤무침 야채무침 김치
오전간식	홍합죽	콩죽	녹두죽	들깨죽	단호박죽	쇠고기스프
오후간식	구운고구마	카스타드	바나나	단팥빵	구운 계란	요플레
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
점심	잡곡밥 새우살미역국 훈제오리김치볶음 간장깻잎지 무나물 김치	잡곡밥 감자호박수제비 생선무조림 순두부양념장 시금치나물 김치	잡곡밥 부대찌개 계란장조림 감자채썬볶음 목이들깨나물 김치	잡곡밥 어묵탕 카레 양념오복지 브로콜리양배추나물 김치	잡곡밥 물만두 계란탕 오징어조무침 멸치마늘종볶음 토란대들깨나물 김치	잡곡밥 동태탕 돈까스&소스 청포묵야채무침 호박나물 김치
저녁	잡곡밥 시래기국 너비아니조림 단호박조림 버섯나물 김치	잡곡밥 육개장 만두찜 모듬콩조림 야채겉절이 김치	잡곡밥 오징어얼큰묵국 쫄면야채무침 고구마떡조림 숙주나물 김치	잡곡밥 떡만두국 동태계란전 새송이조무침 얼갈이나물 김치	잡곡밥 청국장 치킨너겟&소스 맛살브로콜리볶음 오이겉절이 김치	잡곡밥 콩나물무채국 닭김치볶음 연근땅콩조림 유채나물 김치
오전간식	흑임자죽	홍합죽	콩죽	녹두죽	들깨죽	양송이스프
오후간식	과일사라다	빵과 요구르트	구운 계란	바나나	초코파이	비피터스
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
점심	잡곡밥 감자호박국 제육간장볶음 두부썬갯무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 조랭이미역국 고등어무조림 어묵매콤볶음 오이부추겉절이 김치	잡곡밥 시래기국 비빔밥 고추장 김가루 4색나물 김치	잡곡밥 돈육어묵찌개 짜장 양념단무지 버섯들깨나물 김치	잡곡밥 닭개장 명태엇장조림 양념도토리묵 얼갈이나물 김치	잡곡밥 감자수제비 계란말이 미역줄기볶음 유채나물 김치
저녁	잡곡밥 돈육김치국 곤약매주리알조림 파래무침 표고호박볶음 김치	잡곡밥 오징어호박국 분홍소세지전 야채샐러드 토란대나물 김치	잡곡밥 꽃게탕 미트볼조림 미역조무침 청경채나물 김치	잡곡밥 복어국 두부매콤조림 땅콩볶음 도라지조무침 김치	잡곡밥 유부팽이국 탕수육소스 순두부양념장 고사리볶음 김치	잡곡밥 두부해물국 야채소불고기 대멸치무조림 제철나물 김치
오전간식	단호박죽	흑임자죽	홍합죽	콩죽	녹두죽	쇠고기스프
오후간식	구운고구마	구운 계란	카스타드	단팥빵	구운 계란	요플레