

2026년 10월 식단표

결재	
담당	센터장

김윤영 영양사

일자/요일					1(목)	2(금)	3(토)
점심					잡곡밥 맑은곰국(18) 제육볶음(5)(6)(10) 가지나물(5)(6) 상추무침(5)(6) 배추김치(9)	잡곡밥 두부된장국 무나물 견과류볶음 전어회무침 배추김치(9)	잡곡밥 유부맑은국(5)(6) 안동찜닭(5)(6)(10) 양배추샐러드&쪽잠자드레싱 아삭이그추된장무침 배추김치(9)
저녁					쌀밥 온도토리묵국(5)(6)(9) 불어묵피망조림(5)(6) 단호박샐러드(1)(5) 쪽파들기름무침 배추김치(9)	쌀밥 콩가루배춧국(5) 소고기채소볶음(5)(6)(16) 청경채나물(5)(6) 무말랭이무침(5)(6) 배추김치(9)	쌀밥 우렁된장찌개(5)(6)(18) 돈육장조림(5)(6)(10) 목이버섯냉채(1)(5)(6)(8) 시금치나물(5)(6) 배추김치(9)
오전간식					따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차
오후간식					보리과자/우유	꿀떡/통글레차	단팥빵/우유
일자/요일	4(일)	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
점심		잡곡밥 감자맑은국(5)(6) 훈제오리구이&머스타드 근대나물(5)(6) 마늘종무침(5)(6) 배추김치(9)	잡곡밥 어묵국(5)(6) 코다리무조림(5)(6) 호박볶음(5) 얼갈이된장무침(5)(6) 배추김치(9)	짜장밥(5)(6)(10) 달걀파교(1)(5)(6) 명숙육(1)(5)(6)(10) 부추사과무침 배추김치(9) 요구르트(2)	잡곡밥 토란국(5)(6) 가자미양념구이(5)(6) 시래기된장찌짐(5)(6) 미나리무침(5)(6) 배추김치(9)	잡곡밥 닭곰탕(15) 치즈오믈렛(1)(2)(5) 시금치나물(5)(6) 양파초절임 배추김치(9)	잡곡밥 미소장국(5)(6) 등심돈까스&소스 브로콜리볶음(5)(6) 옥수수콘샐러드(1)(5) 배추김치(9)
저녁		쌀밥 다시마무채국(5)(6) 돈육간장불고기 통마늘아몬드조림 파프리카참깨무침 배추김치(9)	쌀밥 순살감자탕(5)(6)(10) 잡채(5)(6) 멸치고추장볶음(5)(6) 오이나물(5)(6) 배추김치(9)	쌀밥 배추된장국(5)(6) 간장달걀비(5)(6)(15) 궁채들깨나물(5)(6) 깻잎무침(5)(6) 깍두기(9)	쌀밥 미역국(5)(6) 대패삼겹숙주볶음 가지양념찜(5)(6) 상추초무침(5)(6) 배추김치(9) 파김치	쌀밥 수제비국(6) 소고기당근볶음 느타리버섯나물(5)(6) 씻은묵은지무침(9) 파김치	쌀밥 순두부찌개(1)(5) 아귀찜(5)(6)(9)(18) 청포묵김무침(5)(6) 무들깨나물(5)(6) 배추김치(9)
오전간식		따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차
오후간식		모닝빵&잼/우유	호두과자/매실차	찐고구마/우유	스파게티	증편/우유	호박죽
일자/요일	11(일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
점심		잡곡밥 시금치된장국(5)(6) 고등어김치찜(7)(9) 숙주나물(5)(6) 천사채샐러드 깍두기(9)	소고기채소볶음밥 미소장국(5)(6) 어묵볶음(5)(6) 양파초절임 배추김치(9) 사과주스	잡곡밥 미소장국(5)(6) 목살양념구이(5)(6)(10) 브로콜리마늘볶음(5)(6) 상추샐러드&키위드레싱 배추김치(9)	잡곡밥1/2 바지락칼국수(6)(18) 치즈김치전(1)(2)(5)(6)(9) 단무지무침(13) 깍두기(9) 요구르트(2)	잡곡밥 무채맑은국(5)(6) 묵은지닭볶음탕(5)(6)(9)(10) 동나물겨자냉채(1)(5)(6)(8) 청경채나물(5)(6) 동치미	잡곡밥 크림스프(2)(5)(6)(15)(16) 새우살토마토볶음(5)(6) 느타리버섯나물(5)(6) 마카로니샐러드(1)(5)(6) 배추김치(9)
저녁		쌀밥 홍합살맑은국(18) 오리불고기(5)(6) 잔멸치고추장조림 참나물무침(5)(6) 배추김치(9)	쌀밥 연포탕 간종두부강정 연근유자청샐러드 가지나물(5)(6) 배추김치(9)	쌀밥 감자양파국(5)(6) 닭살골소스볶음 파리고추조림(5)(6) 해초무침(5)(6) 배추김치(9)	쌀밥 추어탕(5)(6) 주꾸미채소볶음(5)(6) 도토리묵무침(5)(6) 오이생채(5)(6) 배추김치(9)	쌀밥 북어채미역국(5)(6) 돼지갈비찜(5)(6)(10) 고사리나물(5)(6) 부추겉절이(5)(6) 배추김치(9)	쌀밥 시래기된장국(5)(6) 갈치구이(5)(6) 콩견과류조림(4)(5)(6) 양배추찜&쌈(5)(6) 배추김치(9)
오전간식		따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차
오후간식		간장떡볶이/대추차	찐감자/두유	팔죽	무지개떡/우유	찐달걀/식혜	꿀호떡/두유
일자/요일	18(일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
점심		잡곡밥 갈비탕(16) 두부양념구이(5)(6) 오이나물(5)(6) 고추지무침 배추김치(9)	잡곡밥 대구탕(5)(6) 돈육고구마조림(5)(6)(10) 도토리묵무침(5)(6) 얼갈이된장나물(5)(6) 배추김치(9)	김치치즈볶음밥(2)(5)(9) 우동장국(5)(6) 달걀후라이(1)(5) 명엽채볶음(5)(6) 궁채장아찌(5)(6) 깍두기(9)	잡곡밥 무채된장국(5)(6) 찜닭(5)(6)(15) 호박들깨볶음(5)(6) 양배추겨자무침(5)(6) 배추김치(9)	잡곡밥 미소장국(5)(6) 생선까스&타르타르 마카로니콘샐러드(1)(5) 미나리초무침(5)(6) 배추김치(9)	잡곡밥 김치국(9) 수육(5)(6)(10) 오이무침(5)(6) 상추쌈&쌈장(5)(6) 깍두기(9)
저녁		쌀밥 근대된장국(5)(6) 고등어조림(5)(6)(7) 연근개소스무침 무생채 배추김치(9)	쌀밥 들깨김치국(5)(6) 유부잡채(5)(6) 견과류볶음 치커리무침(5)(6) 배추김치(9)	쌀밥 아욱된장국(5)(6) 낙지볶음(5)(6) 꿀단호박우영조림 콩나물무침(5) 배추김치(9)	쌀밥 시금치맑은국 공치시래기조림(5)(6) 취나물들기름볶음 부추양파무침(5)(6) 배추김치(9)	쌀밥 토란국(5)(6) 소고기떡볶음 느타리버섯볶음(5)(6) 미역초무침 배추김치(9)	쌀밥 안해운콩비지찌개 해물볶음우동 두반장가지볶음 오복지무침 배추김치(9)
오전간식		따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차
오후간식		쌀과자/두유	카스테라/우유	찐밤/두유	고치어묵/베도라지차	과일푸딩/우유	깨죽
일자/요일	25(일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
점심		잡곡밥1/2 잔치국수(6) 매밀전병구이 단무지무침(13) 배추김치(9) 요구르트(2)	단호박카레라이스 김치국(9) 오징어초무침(5)(6)(17) 콩자반(5)(6) 부추겉절이(5)(6) 깍두기(9)	잡곡밥 매콤콩나물국(5)(6) 돈육통마늘볶음 청포묵김무침(5)(6) 명이나물(5)(6) 배추김치(9)	잡곡밥 바지락된장국(5)(6)(18) 2인용어초우동(5)(6)(16) 견과미버섯나물(5) 참나물무침(5)(6) 배추김치(9)	잡곡밥 미나리삼겹볶음밥 소고기구이(16) 옥수수채소전(1)(5)(6) 고추지무침 배추김치(9) 오렌지주스	잡곡밥 우렁살부추국(5)(6)(18) 코다리강정(5)(6) 고사리나물(5)(6) 상추유자청무침 배추김치(9)
저녁		쌀밥 순대국(5)(6)(10) 동그랑땡파프리카조림 고구마순나물(5)(6) 참나물유자청무침 배추김치(9)	쌀밥 버섯된장국(5)(6) 가자미양념찜(5)(6) 연근조림(5)(6) 청경채나물(5)(6) 배추김치(9)	쌀밥 육개장(16) 매추리알곤약조림 애호박볶음(5)(6) 깻잎양념무침(5)(6) 배추김치(9)	쌀밥 콩가루배춧국(5) 마파두부(5)(6)(10) 물만두찜&초간장 브로콜리참깨무침 깍두기(9)	쌀밥 닭살채소당면국(15) 주꾸미볶음(5)(6) 미역초무침 숙것나물(5)(6) 배추김치(9)	쌀밥 우거지된장국(5)(6) 소고기파채볶음 무들깨나물(5)(6) 취나물고추장무침 배추김치(9)
오전간식		따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차	따뜻한차/울무차
오후간식		찐달걀/식혜	밤식빵/우유	고구마타락죽	꿀백설기/우유	약과/생강차	찐빵/두유

-식자재 변동으로 인해 식단표가 변동될 수 있습니다-