

2026년 10월 식단표

일자				01(목)	02(금)	03(토)
점심				잡곡밥 맑은콩나물국 콩추김찌 도토리묵채소무침 구운김 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 오삼불고기 숙주당근나물 모듬쌈&쌈장 배추김치	잔치국수 추가밥 늪은호박전 치커리양파무침 깍두기 사과주스
Kcal				519.7	447.9	577.2
저녁				백미밥 순두부찌개 동태전&양념장 미역줄기볶음 아삭이&추진장무침 배추김치	백미밥 감자양파국 훈제오리구이&머스타드 연근흑임자소스무침 부추양파무침 배추김치	백미밥 두부맑은국 코다리시래기지침 새송이버섯볶음 청경채나물 배추김치
Kcal				556.8	634.9	538.1
오전간식				제철과일	떠먹는요구르트	제철과일
오후간식				꿀오떡, 두유	단호박죽	카스텔라, 우유
일자	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
점심	잡곡밥 시래기된장국 오리불고기 늪은호박조림 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 고추잡채&꽃빵 가지튀김&양념장 물미역초무침 배추김치	짜장덮밥 짜뽕국 만두탕수&소스 단무지채무침 요구르트	잡곡밥 고추장찌개 돈육살양파볶음 양배추찜&쌈장 오이무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 코다리강정 연두부찜&양념장 취나물무침 배추김치	잡곡밥 미역된장국 주꾸미볶음&소면 감자조림 시금치나물 배추김치
Kcal	495.6	559.2	691.1	494.1	574.1	537.6
저녁	백미밥 육개장 삼치무조림 느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 설렁탕 해물동그랑땡전 감자채볶음 열무나물 깍두기	백미밥 버섯된장국 닭갈비 들기름막국수 호박잎나물 배추김치	백미밥 소고기당면국 조기구이 강낭콩조림 들깨죽순나물 깍두기	백미밥 아욱된장국 달걀데리야끼볶음 맛살팬이버섯전 토란대나물 배추김치	백미밥 부대찌개 해물파전 탕평채 얼갈이나물 깍두기
Kcal	606.3	618.4	626.8	599.8	625.2	666.5
오전간식	소고기채소죽	단호박죽	달걀후라이, 식혜	녹두죽	찐감자	팔죽
오후간식	배	떡, 식혜	프렌치토스트, 두유	약과, 수정과	고구마맛탕	제철과일
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
점심	참치채소비빔밥 미소장국 채소달걀찜 마카로니콘샬레드 깍두기 요구르트	잡곡밥 시금치된장국 콩나물불고기 상추겉절이 양배추쌈&쌈장 깍두기	카레라이스 팬이버섯장국 생선까스&타르타르 오이나물 깍두기 요구르트	잡곡밥 버섯들깨탕 돈육통마늘볶음 애호박새우살볶음 상추쌈&쌈장 배추김치	참치김치볶음밥 달걀찜국 돈까스&소스 시금치된장무침 단무지 제철과일	잡곡밥 아욱된장국 돈육양배추볶음 사각어묵볶음 무생채 깍두기
Kcal	581.8	534.8	597.6	595.5	515.3	481.2
저녁	백미밥 바지락된장국 제육볶음 감자채피망볶음 애호박나물 배추김치	백미밥2/3 갈비탕 삼치무조림 숙갓두부무침 구이김&양념장 배추김치	백미밥 순두부찌개 떡갈비구이 도토리묵무침 얼갈이나물 배추김치	백미밥 콩나물국 고등어구이 새송이버섯볶음 배추겉절이 깍두기	백미밥 사골우거지국 닭볶음탕 잔멸치볶음 청경채나물 깍두기	백미밥 닭개장 가자미카레구이 느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치
Kcal	565.8	537.4	529	527.9	520.2	537.3
오전간식	제철과일	새우죽	토란채소죽	팔죽	떠먹는요구르트, 찐달걀	황태죽
오후간식	카스타드, 우유	요플레	감자튀김, 매실차	물만두&양념장, 동굴레차	고구마맛탕, 녹차	제철과일
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
점심	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 맛살팬이버섯볶음 청경채무침 깍두기	잡곡밥 순두부찌개 돼지고기수육 무말랭이무침 모듬쌈&쌈장 배추김치	곤드레나물밥&양념장 유부된장국 낙지볶음 양념겉잎지무침 깍두기 요구르트	잡곡밥 시래기된장국 순살아귀찜 사각어묵볶음 양배추나물 깍두기	잡곡밥 콩비지찌개 달걀개단호박조림 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	닭칼국수 추가밥 연두부새싹샐러드&참깨D 맛살겨자냉채 깍두기 사과주스
Kcal	580.5	539.4	449.6	545.5	508.9	553.9
저녁	백미밥 해물짬뽕국 탕수육&소스 애호박나물 단무지채무침 배추김치	백미밥 모듬어묵국 훈제오리채소무침 미니새송이버섯조림 깻잎쌈무 배추김치	백미밥 황태채국 차돌박이숙주볶음 아욱된장무침 가지나물 배추김치	백미밥 순살감자탕 동태전&양념장 도토리묵무침 부추콩가루찜 깍두기	백미밥 시금치된장국 갈치조림 애호박전 건파래자반 깍두기	백미밥 온도토리묵국 돈육두루치기 상추겉절이 고사리나물 깍두기
Kcal	577.5	572.5	551.1	622.2	550.5	588.8
오전간식	바지락살죽	단호박죽	제철과일	들깨죽	떠먹는요구르트, 삶은달걀	제철과일, 달걀식빵
오후간식	제철과일	신김치전, 보리차	모듬과자, 보리차	단팔뽕, 우유	미니와플, 두유	떡, 동굴레차
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
점심	잡곡밥 육개장 고등어무조림 새송이버섯볶음 감자채볶음 배추김치	잡곡밥 우렁된장국 닭볶음탕 우양채볶음 감자범벅샐러드 배추김치	잡곡밥 크림스프 치킨까스&소스 양배추콘샬레드 깍두기 요구르트	잡곡밥 근대된장국 돈육박싹불고기 토란대나물 상추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 오징어볶음 파리고추찜 구운김 깍두기	잡곡밥 버섯된장국 훈제오리구이&머스타드 꽃맛샐러드 청경채겉절이 배추김치
Kcal	528.3	602.9	625.2	484.6	482.6	539.1
저녁	백미밥 설렁탕 메밀전병 부추양파무침 다진오징어젓갈무침 배추김치	백미밥 참치김치찌개 채소달걀찜 얼갈이나물 다시마쌈&초장 깍두기	백미밥 아욱된장국 삼치데리야끼구이 표고버섯나물 취나물볶음 배추김치	백미밥 들깨미역국 조기구이 브로콜리숙회&초장 애호박볶음 배추김치	백미밥 청국장찌개 오향장육 천사채샐러드 시금치나물 배추김치	백미밥 순살감자탕 치즈달걀말이 표고버섯볶음 상추부추무침 깍두기
Kcal	593.4	484.8	490.2	517.8	549.6	546.7
오전간식	제철과일	떠먹는요구르트, 달걀후라이	모닝빵, 우유	찐고구마, 식혜	제철과일	채소죽
오후간식	프렌치토스트, 우유	자른꿀떡, 동굴레차	제철과일	오징어튀김	붕어빵, 주스	통밀쿠키, 수정과