2026 년 10 월 식단표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1 723 kcal	2 735 kcal	3 763 kcal
중식				잡곡밥 샤브국 마파두부 가리비살야채무침 연근전 배추김치	백미밥 콩나물국 갈치꽈리초조림 미트볼데리야끼 부추적채무침 배추김치	백미밥 오징어탕국 돈육무채불고기 어묵볶음 오이깻잎무침 배추김치
날짜	5 732 kcal	6 749 kcal	7 699 kcal	8 791 kcal	9 792 kcal	10 700 kcal
중식	백미밥 건새우근대국 코다리조림 크래미샐러드 치커리무생채 배추김치	잡곡밥 소라전복미역국 닭갈비 우엉콩조림 미나리무침 배추김치	백미밥 시락국 우육배추불고기 멸치꽈리초볶음 상추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 동태곤이탕 도톰동그랑땡전 버섯잡채 열무젓갈나물 배추김치	백미밥 돈김치찌개 계란장조림 북어채마늘종무침 숙주김가루나물 배추김치	백미밥 배추국 가자미구이 가마보꼬조림 깻순나물 배추김치
날짜	12 788 kcal	13 776 kcal	14 867 kcal	15 717 kcal	16 787 kcal	17 818 kcal
중식	백미밥 북어순두부국 돈김치불고기 가지전 참나물오이무침 배추김치	잡곡밥 시금치국 고등어시래기조림 부들어묵맛살볶음 무우배생채 배추김치	백미밥 들깨감자채국 오리훈제단호박볶음 오징어얼갈이무침 연근조림 배추김치	잡곡밥 소고기해장국 적어구이 메란곤약조림 다시마채무침 배추김치	백미밥 새우젓미역국 찜닭 진미부추무침 고사리표고볶음 배추김치	백미밥 만두육개장 방어살데리야끼강정 새송이장조림 세발나물무침 배추김치
날짜	19 735 kcal	20 828 kcal	21 704 kcal	22 818 kcal	23 808 kcal	24 785 kcal
중식	백미밥 꽃게해물탕 찹쌀탕수육 감자조림 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 사색어묵국 돈곤약조림 깐풍두부 숙주시금치무침 배추김치	백미밥 소고기미역국 갈치조림 새우완자전 오이사과무침 배추김치	잡곡밥 콩가루시락국 닭갈비 씨앗명엽채볶음 아삭고추파프리카무침 배추김치	백미밥 추어탕 코다리조림 한식잡채 다시마쌈/젓갈 배추김치	백미밥 보리새우된장찌개 오돈불고기 실곤약샐러드 간장깻잎지 배추김치
날짜	26 781 kcal	27 759 kcal	28 812 kcal	29 782 kcal	30 799 kcal	31 798 kcal
중식	백미밥 북어해장국 오리주물럭 가리비호박볶음 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 무청시래기국 가자미구이 떡갈비조림 청경채젓갈나물 배추김치	백미밥 들깨무국 대패돈불고기 잔멸치볶음 알배기쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 콩나물국 낙지찜닭 연두부/양념간장 도라지생채 배추김치	백미밥 비지찌개 적어조림 오미산적 가지무침 배추김치	백미밥 버섯된장국 함박파인조림 코울슬로 다진오징어젓 배추김치

*식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

소고기(호주산) 돼지고기(후지,사태:국내산/전지,갈비-미국산)
닭정육(브라질산),닭가슴살(국내산),두부(콩-수입산),꽁치캔(대만산)
오징어(중국산),가자미(미국산),고등어,삼치(국내산),낙지,주꾸미(베트남),동태,코다리,북어채(러시아산)
갈치(모로코산),조기-국내산
배추김치,맛김치(중국산),꽃게(중국산),아귀,방어(국내산)
햄(돈육,닭-국내산),함박(돈육,닭-국내산),돈까스,탕수육(돈육-국내산)
미꾸라지(중국산),오리-국내산/훈제-중국산 , 쌀-국내산