

◆ 2026년 10 월 식단 & 간식표 ◆

중식	날짜				1일 (목)	2일 (금) 별식day
	밥				백미밥	백미밥
	국				목채국	옛날 된장찌개
	1찬				쭈꾸미돈육볶음	돈채피망볶음
	2찬				사각어묵볶음	미니돈까스
	3찬				야채샐러드+오리엔탈	콩나물무침
	4찬				김치	김치
간식	오전				흑임자죽	표고버섯죽
	오후				단호박, 보리차	감자, 차
중식	날짜	5일 (월)	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 별식day
	밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	국	건새우아욱된장국	얼큰링어묵탕	오색떡국	청국장	버섯된장국
	1찬	감바스수제소세지볶음	돈육스테이크조림	김치닭볶음	고등어구이	야끼불고기
	2찬	야채춘권	도토리무침	오이부추무침	계란후라이	군만두+간장
	3찬	크림떡볶이	야채튀김	고구마튀김	파래무무침	볶음우동
	4찬	김치	김치	김치	김치	김치
간식	오전	흰죽	들깨죽	고구마죽	야채죽	미역죽
	오후	요플레	떡,보리차	구운계란, 매실차	빵,두유	고구마,우영차
중식	날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금) 별식day
	밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	국	장터국밥	참치김치찌개	유부팽이	호박새우젓국	콩나물국
	1찬	조기구이	카레불고기	돈육오이볶음	오징어돈육볶음	마제불고기
	2찬	매추리알 감자조림	고추장어묵볶음	들기름막국수	연두부양념장	고기산적무침
	3찬	오징어튀김	김말이튀김	매일전병+간장	링어묵볶음	김가루
	4찬	깍두기	김치	김치	김치	김치
간식	오전	흰죽	단호박죽	녹두죽	소고기죽	땅콩죽
	오후	바나나	빵, 동굴레차	떡, 녹차	단호박, 보리차	감자,차
중식	날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금) 별식day
	밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	국	배추국	닭곰탕	미역국	짬뽕국	계란국
	1찬	동태무조림	부추당면불고기	닭고기장조림	데리야끼불고기	고등어구이
	2찬	김치전	가지무침	미역초무침	잡채말이어묵+소스무침	어묵볶음
	3찬	취어채조림	흑임자연근무침	알배기쌈	야채쌈+쌈장	무생채
	4찬	백김치	김치	김치	김치	김치
간식	오전	흰죽	버섯죽	복어죽	감자죽	복어죽
	오후	요플레	떡,보리차	구운계란, 매실차	빵,두유	고구마,우영차
중식	날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금) 별식day
	밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	국	배추국	김치국	근대된장국	부추계란국	어묵국
	1찬	너비아니구이	마파닭볶음	공치무조림	치킨까스	제육볶음
	2찬	치커리겉절이	참치양배추마요무침	어묵채볶음	매추리알 비엔나조림	야채고로케
	3찬	간장마늘종	해물완자전	미트볼데리무침	오이피클	비빔당면
	4찬	백김치	깍두기	김치	김치	김치
간식	오전	흰죽	미역죽	계란죽	야채죽	미역죽
	오후	바나나	빵, 동굴레차	떡, 녹차	단호박, 보리차	감자,차

3일 (토)
백미밥
부대찌개
굴소스불고기
탕수육+소스
방울토마토올리브볶음
김치
복어죽
제철과일
10일 (토)
백미밥
오징어국
제육볶음
가지볶음
문어소세지튀김+케찹
깍두기
계란죽
제철과일
17일 (토)
백미밥
계란국
묵은지고등어조림
잡채말이 어묵강정
버섯 미엔나볶음
김치
옥수수죽
제철과일
24일 (토) 생일상
백미밥
소고기 미역국
소불고기
한식잡채
오색전
김치
들깨죽
제철과일
31일 (토)
백미밥
묵사발
고등어구이
오징어숙회+야채초장
계란장조림
김치
단호박죽
제철과일