

2026년 10월 식단표

일자/요일				1(목)	2(금)	3(토)
점심				잡곡밥 우거지해장국 순살김치조림 더덕구이 쫄갓무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이맑은국 제육불고기 감자조림 배추된장나물 나박물김치	잡곡밥 콩나물국 훈제오리통마늘볶음 양배추찜&쌈장 치커리겉절이 깍두기
저녁				잡곡밥 미역국 해물동그랑땡조림 연근조림 깨인볶음 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 명란계란찜 두부구이&양념장 근대나물 배추김치	(없음)
오후간식				배	양갱&등글레차	삶은달걀&보리차
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
점심	잡곡밥 된장찌개 오리훈제구이&머스타드 연근조림 실곤약채소무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 소고기육전&양념장 취나물볶음 아삭이오이&고추무침 배추김치	잡곡밥 미역국 순살가자미찜 가지나물 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥 콩나물국 달걀비빔밥 부추전 깻잎쌈&쌈무 배추김치	잡곡밥 감자된장국 콩치무조림 더덕무침 새송이버섯볶음 나박물김치	오므라이스 우동국물 동그랑땡 단무지무침 양배추샐러드&발사믹D 배추김치
저녁	(없음)	잡곡밥 달고탕 떡갈비구이 감자조림 오이지무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕&양념장 돈육볶음 느타리볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 고등어조림 고사리나물 도토리묵채소무침 배추김치	(없음)	(없음)
오후간식	요거트	생토마토주스	삶은감자&보리차	시루떡&보리차	미숫가루우유	카스테라&보리차
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
점심	잡곡밥 갈비탕 새우살채소볶음 양념두부조림 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 계란식파국 돈육볶음 고들빼기무침 오이소박이 배추김치	잡곡밥 순대국 훈제오리부추찜 연근조림 도토리묵무침 배추김치	돈육카레라이스 우동국물 손만두찜&양념장 꽃양파샐러드 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 순두부국 계란말이 순대야채볶음 쪽파무침 배추김치	곤드레밥&양념장 어묵국 소고기채소볶음 잔멸치조림 취나물무침 배추김치
저녁	잡곡밥 토란국 조기구이 맛살채소볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 오징어파전 감자조림 오이&고추&쌈장 나박물김치	잡곡밥 된장찌개 차돌박이숙주찜 느타리버섯볶음 치커리겉절이 배추김치	잡곡밥 얼갈이맑은국 목살채소볶음 양배추찜&쌈장 콩나물무침 깍두기	잡곡밥 사골파국 명란계란찜 참치김치볶음 실곤약채소무침 깍두기	(없음)
오후간식	요거트	카스테라	토마토	떠먹는요구르트	약과&보리차	바나나
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
점심	잡곡밥 북엇국 달걀 양배추찜&쌈장 도라지볶음 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 온두부찜&김치볶음 멸치조림 근대나물 깍두기	잡곡밥 잔치국수 떡갈비구이 새송이볶음 양상추샐러드&흑임자D 배추김치	잡곡밥 아욱국 순살고등어구이 애호박볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 들깨배춧국 참스테이크 우엉조림 건곤드레나물 깍두기	잡곡밥 온도토리묵국 닭볶음탕 취나물볶음 청경채겉절이 배추김치
저녁	잡곡밥 차돌박이된장찌개 임연소구이 연근조림 마늘쫄지 배추김치	잡곡밥 순대국 손만두찜&초간장 탕평채 쪽파무침 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 해물파전 소고기잡채 얼갈이겉절이 깍두기	잡곡밥 청경채맑은국 갈비찜 김구이 쫄갓무침 배추김치	잡곡밥 달걀개장 삼치구이 오복지무침 단호박찜 배추김치	(없음)
오후간식	요거트	바나나	카스타드	백설기&보리차	식혜	삶은달걀&보리차
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
점심	잡곡밥 시래기된장국 돈육파랑볶음 콩나물 오이들깨무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 해물동그랑땡 브로콜리무침 깻잎장아찌 배추김치	잡곡밥 사골파국 동태조림 콩나물무침 무청된장나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 달걀오븐구이 청포묵&양념장 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 물마뚝국 날치알계란찜 가지행볶음 얼갈이된장무침 배추김치	새우볶음밥 우동국물 손만두찜&양념장 마늘장아찌 양상추샐러드&참깨D 배추김치
저녁	잡곡밥 토란국 소고기육전&양념장 감자채파만볶음 고추지무침 백김치	잡곡밥 청국장찌개 가지미구이 들깨무나물 치커리무침 배추김치	잡곡밥 온도토리묵국 달걀비 갯잎쌈&쌈무 표고버섯볶음 배추김치	잡곡밥 우거지국 갈치구이 실곤약채소무침 시래기나물볶음 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돈육수육&쌈장 상추무침 양파절임 배추김치	(없음)
오후간식	요거트	소보로빵	단팥빵&무가당두유	단호박찜	곡물바&유자차	떠먹는요구르트

※식단은 상황에 따라 변경될 수 있습니다.