식단표

2026년 10월

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
								1		2		3 개천절	
								점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
								순두부백탕 돈육두반장불고기 세발나물 양배추샐러드 김치	시래기된장국 고기산적데리소스 조림 푸실리케찹볶음 브로컬리무침 김치	계란파국 자장소스 비빔만두 단무지 김치	미역국 꽁치캔김치찜 연두부/양념간장 방풍나물 김치	비지장찌개 닭살굴소스볶음 양배추쌈/쌈장 청포묵김가루무침 김치	조갯살무국 돈채우엉채매콤볶음 표고나물 오복지무침 김치
								간식		간식		간식	
								누룽지탕 김 치 버터링 떠먹는 요거트		누룽지탕 김 치 찐고구마 둥그레차		누룽지탕 김 치 바람떡 요구르트	
4		5 대체공휴일(10.3)		6		7		8		9 한글날		10	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
		미역국 돈육곤약조림 양념깻잎지 콘샐러드 김치	버섯국 미트볼케찹조림 가지양파볶음 참나물겉절이 김치	청국장찌개 닭살야채볶음 양배추쌈/쌈장 열무나물 김치	콩나물국 마파두부 건파래볶음 청경채무침 김치	순두부계란국 생선무조림 호박볶음 도토리묵무침 김치	비지락살무국 돈육볶음 팽이버섯전 마늘쫑지무침 김치	비지장찌개 부추잡채 불어묵볶음 숙주나물 김치	아욱된장국 계란찜 콩자반 도라지무침 김치	배추된장국 카레소스 동그랑땡조림 단무지 김치	무채국 닭살깻잎순볶음 근대나물 양배추피클 김치	순두부백탕 숯불향돈불고기 곰피/초장 콩나물무침 김치	시래기된장국 후랑크볶음 연근조림 상추겉절이 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		누룽지탕 김 치 골드버터쿠키 요플레		누룽지탕 김 치 고소미 요구르트		누룽지탕 김 치 포도 온음료		누룽지탕 김 치 찐빵 요구르트		누룽지탕 김 치 백설기 둥글레차		누룽지탕 김 치 사과 온음료	
11		12		13		14		15		16		17	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
		열무된장국 닭살고추장볶음 고구마맛탕 돗나물/초장 김치	콩나물국 계란장조림 청포묵무침 오복지 김치	들기름미역국 어묵잡채 고사리볶음 치커리겉절이 김치	순두부찌개 생선까스/타르소스 번데기볶음 숙주나물 김치	비지장찌개 돈육간장볶음 양배추쌈/쌈장 오이생채 김치	아욱된장국 두부양념찜 고추장떡 세발나물 김치	시래기된장국 생선무조림 알새송이볶음 얼갈이겉절이 김치	호박새우젓국 닭살야채볶음 브로컬리무침 간장깻잎지 김치	콩나물국 자장소스 탕수육강정 단무지 김치	미역국 순대볶음 참나물유자청무침 쏙갓나물 김치	다시마무국 돈육김치볶음 온두부 청경채무침 김치	팽이계란국 해물완자철리조림 토란대볶음 실곤약야채무침 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		누룽지탕 김 치 망고푸딩 온음료		누룽지탕 김 치 고소미 둥글레차		누룽지탕 김 치 바람떡 요구르트		누룽지탕 김 치 그레이스 요플레		누룽지탕 김 치 카스타드 요구르트		누룽지탕 김 치 카스텔라 둥글레차	
18		19		20		21		22		23		24	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
		김치국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 마늘쫑지무침 김치	호박양파국 메란장조림 사각어묵볶음 꼬시래기초무침 김치	재첩살부추국 한식잡채 세발나물 오징어젓무무침 김치	사골우거지국 돈민찌브로컬리볶음 김치전 상추겉절이 김치	들깨순두부국 생선무조림 가지양파볶음 청경채새콤무침 김치	콩가루배추된장국 닭살간장볶음 마카로니샐러드 콩나물무침 김치	청국장찌개 돈육볶음 청포묵무침 부추겉절이 김치	비지락살무국 후랑크볶음 양반김 오이무침 김치	계란파국 카레소스 미트볼데리소스조림 단무지 김치	어묵국 피망잡채 쪽파무생채 방풍된장무침 김치	유부맑은된장국 닭살야채볶음 시래기나물 치커리무침 김치	미역국 계란장조림 비빔만두 쏙갓오리엔탈무침 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		누룽지탕 김 치 멜론 온음료		누룽지탕 김 치 사브레 마시는 요거트		누룽지탕 김 치 사과 온음료		누룽지탕 김 치 빠다코코넛 요구르트		누룽지탕 김 치 버터링 요플레		누룽지탕 김 치 포도 온음료	
25		26		27		28		29		30		31	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
		근대된장국 돈육무찜 알새송이볶음 해초무침 김치	순두부계란국 순대야채볶음 도토리묵/양념간장 아삭이된장무침 김치	비지장찌개 닭살콩나물볶음 양배추쌈/쌈장 오복지무침 김치	들깨미역국 스크램블에그 부추전 오이생채 김치	열무된장국 버섯잡채 토란대볶음 돗나물/초장 김치	감자고추장국 두부양념찜 맛살양배추볶음 숙주나물 김치	순두부백탕 생선무조림 청포묵무침 방풍나물 김치	황태채무국 탕수육강정 미역줄기볶음 얼갈이나물 김치	어묵쏙갓국 자장소스 고기산적철리조림 단무지 김치	미소된장국 계란찜 가지양파볶음 실곤약야채무침 김치	청국장찌개 제육볶음 연근조림 양배추피클 김치	들기름무국 생선까스/케찹 호박새우젓볶음 양념깻잎지 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식		간식	
		누룽지탕 김 치 고소미 떠먹는 요구르트		누룽지탕 김 치 쵸코파이 온음료		누룽지탕 김 치 찐 고구마 마시는 요거트		누룽지탕 김 치 포도 온음료		누룽지탕 김 치 호떡 요구르트		누룽지탕 김 치 사과 온음료	