2026년 10월 식단표

일자/요일					1일(목)	2일(금)	3일(토)
점심					잡곡밥 콩나물국(5) 간장찜닭(5,6,15) 상추겉절이 양배추찜 배추김치(9)	잡곡밥 얼큰소고깃국(5,6,16) 달걀말이(1,5) 애호박새우젓볶음(5,9) 브로콜리숙회&초장(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 미역국(5,6) 돼지고기채소전(1,5,6,10) 고사리나물(5,6) 오이무침(5,6) 배추김치(9)
점심칼로리(Kcal)					495/28	547/24	426/14
저녁					잡곡밥 근대된장국(5,6) 가자미조림(5,6) 깻잎순나물 건파래자반(5) 배추김치(9)	잡곡밥 어묵국(5,6) 오리채소볶음(5,6,18) 숙주나물 부추양파무침 배추김치(9)	잡곡밥 배추된장국(5,6) 조기구이(5,6) 새송이버섯볶음(5) 청경채나물(5,6) 배추김치(9)
저녁칼로리(Kcal)					490/28	561/28	584/41
오후간식					증편 보리차	사과	요플레(2)
일자/요일		5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
점심		잔치국수(1,5,6) 잡곡밥1/2 풋고추된장무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 시락국(5,6) 갈치조림(5,6) 근대나물 콩나물무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 감자양팟국 닭볶음탕(5,6,15) 비름나물 토란대나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 다슬기맑은국(18) 코다리조림(5,6) 도토리묵&양념장(5,6) 아욱나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 돌깨무챗국 소고기버섯볶음(5,6,16) 콩자반 얼갈이겉절이(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 바지락된장국(5,6,18) 가자미구이(5,6) 시금치나물(5,6) 양배추생채(5,6) 배추김치(9)
점심칼로리(Kcal)		476/17	538/29	561/26	640/60	540/27	493/33
저녁		잡곡밥 아욱된장국(5,6) 임연수조림(5,6) 도라지나물(5) 취나물무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 유부맑은국(5) 제육볶음(5,6,10) 들깨무나물 모듬쌈&쌈장(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 미역국(5,6) 적어구이(5,6) 연근조림(5,6) 고춧잎나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 순두부찌개(1,5,9) 방아잎부추전(1,5,6) 맛살피망볶음(1,5,6,8) 배추겉절이 배추김치(9)	잡곡밥 수제빗국(5,6) 삼치조림(5,6) 가지나물(5,6) 참나물무침 배추김치(9)	잡곡밥 쇠고기뭇국(16) 두부조림(5,6) 어묵볶음(5,6) 청경채나물 배추김치(9)
저녁칼로리(Kcal)		527/25	618/27	514/26	536/22	547/32	662/27
오후간식		두유(5)	카스텔라(1,2,6) 우유(2)	찐단호박 보치라	키위	약밥(5,6) 보리차	요플레(2)
일자/요일		12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
점심		잡곡밥 등태탕(5) 감자조림(5,6) 도라지나물(5) 단배추나물 배추김치(9)	나물비빔밥(5,6) 달걀후라이(1,5) 강된장찌개(5,6) 어묵볶음(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 미역국(5,6) 돼지불고기(5,6,10) 무생채 양배추찜 배추김치(9)	잡곡밥 미소장국(5,6) 잡채(5,6) 짜장소스(1,5,6,10,15,16,18) 오이무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 애호박새우젓국(5,9) 코다리조림(5,6) 감자샐러드(1,5) 참나물겉절이(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 아욱된장국(5,6) 육전(1,5,16) 도토리묵무침(5,6) 비름나물 배추김치(9)
점심칼로리(Kcal)		508/20	621/29	497/24	647/18	676/55	662/24
		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥

저녁		들깨배춧국 오리주물럭(5,6) 고춧잎나물(5,6) 부추양파무침 배추김치(9)	김칫국(5,6,9) 고등어조림(5,6,7) 브로콜리볶음(5) 상추겉절이 배추김치(9)	꽃게된장국(5,6,8) 해물파전(1,5,6,9,18) 잔멸치조림(5,6) 꽈리고추무침(5,6) 배추김치(9)	콩나물국(5) 갈치구이(5,6) 우엉채조림(5,6) 배추나물 배추김치(9)	방아잎된장국(5,6) 간장찜닭(5,6,15) 가지나물(5,6) 근대나물 배추김치(9)	콩가루배춧국(5,6) 삼치조림(5,6) 표고버섯볶음(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9)
저녁칼로리(Kcal)		526/24	507/23	702/38	533/26	558/36	534/36
오후간식		찰보리빵(1,2,6) 우유(2)	두유(5)	증편 보리차	귤	찐고구마 보리차	키위
일자/요일		19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
점심		잡곡밥 우렁된장국(5,6,18) 돼지고기수육(9,10) 무나물 상추겉절이 배추김치(9)	잡곡밥 어묵국(5,6) 가자미조림(5,6) 토란대나물(5,6) 시금치나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 추어탕(5,6) 두부구이&양념장(5,6) 감자조림(5,6) 오이생채(5,6) 배추김치(9)	잔치국수(1,5,6) 잡곡밥1/2 배추겉절이 배추김치(9)	잡곡밥 미더덕된장국(5,6) 적어구이(5,6) 숙주나물 부추무침 배추김치(9)	잡곡밥 흥합살맑은국(18) 소불고기(5,6,16) 애호박볶음(5,6) 무생채 배추김치(9)
점심칼로리(Kcal)		471/26	560/34	605/30	372/14	478/27	526/24
저녁		잡곡밥 바지락살맑은국(18) 조기구이(5,6) 양배추나물(5) 취나물무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 수제빗국(5,6) 김치전(1,5,6,8) 새송이버섯조림(5,6) 얼갈이겉절이 배추김치(9)	잡곡밥 근대된장국(5,6) 훈제오리구이 가지나물(5,6) 아욱나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 버섯맑은국(5,6) 고등어조림(5,6,7) 고사리나물(5,6) 꽈리고추무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 순두부찌개(1,5,9) 부추전(1,5,6) 우엉채조림(5,6) 근대나물 배추김치(9)	잡곡밥 감자된장국(5,6) 임연수조림(5,6) 청포묵김가루무침(5,6) 단배추나물 배추김치(9)
저녁칼로리(Kcal)		679/50	471/14	412/21	470/25	516/20	488/24
오후간식		약밥 보리차	두유(5)	찐단호박 보리차	롤케이크(1,2,5,6) 우유(2)	오렌지	요플레(2)
일자/요일		26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
점심		잡곡밥 유부맑은국(5) 닭볶음탕(5,6,16) 비름나물 풋고추된장무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 방아잎된장국(5,6) 갈치조림(5,6) 도라지나물(5) 참나물무침 배추김치(9)	나물비빔밥(5,6) 달걀후라이(1,5) 북엇국(5,6) 떡갈비조림(5,6,10,16) 배추김치(9)	잡곡밥 시락국(5,6) 가자미조림(5,6) 청경채나물 숙주나물 배추김치(9)	잡곡밥 콩가루배춧국(5,6) 소고기채소볶음(5,6,16) 도토리묵무침(5,6) 모듬쌈&쌈장(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 새우살맑은국(9) 카레소스(2,5,6,12,16,18) 메추리알장조림(1,5,6) 가지나물(5,6) 배추김치(9)
점심칼로리(Kcal)		575/29	656/36	673/31	463/29	549/23	668/35
저녁		잡곡밥 만둣국(5,6,10) 생선까스(5) 느타리버섯볶음(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 소고기뭇국(16) 달걀말이(1,5) 브로콜리피망볶음(5) 아욱나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 들깨미역국(5,6) 삼치구이(5,6) 감자조림(5,6) 근대나물 배추김치(9)	잡곡밥 새우살맑은국(9) 제육볶음(5,6,10) 시금치나물(5,6) 부추무침 배추김치(9)	잡곡밥 팽이버섯된장국(5,6) 고등어조림(5,6) 토란대나물(5,6) 단배추나물 배추김치(9)	잡곡밥 콩나물국(5) 오리불고기(5,6) 고사리나물(5,6) 상추겉절이 배추김치(9)
저녁칼로리(Kcal)		705/23	600/25	531/27	552/32	510/25	516/23
오후간식		두유(5)	귤	증편 보리차	바나나	찐단호박 보리차	씨없는포도