

2026년도 10월 식단계획표

작성일 : 2026. 9. 27.

요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜					1	2	3
점 심					잡곡밥/배추김치 호박된장찌개 안동찜닭 계란찜 어묵볶음	잡곡밥/배추김치 계란순두부국 돈육불고기 소시지콩나물찜 미역줄기볶음	잡곡밥/배추김치 닭곰탕 생선까스/타르소스 숙주나물무침 깻잎지
간식					빵/매실차	요리P/G(쌀케이크)	빵/옥수수차
날짜	4	5	6	7	8	9	10
점 심	휴 관	잡곡밥/배추김치 콩비지찌개 조기구이 감자샐러드 오징어젓갈	잡곡밥/배추김치 북어채감자국 제육볶음 유부잡채 상추/쌈장	잡곡밥/배추김치 나가사키짬뽕국 후라이드 연근조림 오이양파무침	잡곡밥/배추김치 돈민찌메밀국 돈까스/소스 햄감자채볶음 얼갈이겉절이	잡곡밥/배추김치 어묵국 닭참스테이크 두부조림 황도샐러드/오리엔탈	잡곡밥/배추김치 소고기미역국 돈채피망볶음 꽃빵 건과류멸치볶음
간식		복숭아	야채부침개	삶은계란/식혜	빵/수정과	찐고구마	빵/매실차
날짜	11	12	13	14	15	16	17
점 심	잡곡밥/배추김치 설렁탕/소면 코다리무조림 도토리묵/양념장 고추장마늘쫀무침	잡곡밥/배추김치 늪은호박국 돈육불고기 감자조림 맛살옥수수전	잡곡밥/배추김치 두부된장국 닭김치볶음 계란찜 콩나물무침	잡곡밥/배추김치 근대국 카레소스 미트볼조림 버섯탕수육/소스	잡곡밥/배추김치 육개장 갈치구이 스팸양배추볶음 오이양파무침	잡곡밥/배추김치 몸국 순대볶음 두부조림 동초겉절이	잡곡밥/배추김치 팽이된장국 닭떡조림 비엔나마늘쫀볶음 숙주나물무침
간식	영양갱	물만두	야채스프	멸치국수	빵/수정과	찐고구마	빵/식혜
날짜	18	19	20	21	22	23	24
점 심	잡곡밥/배추김치 어묵김치국 돈육메추리알조림 동그랑땡구이 실파무침	잡곡밥/배추김치 시금치된장국 돈육야채볶음 고구마튀김 오이스틱/쌈장	잡곡밥/배추김치 소고기미역국 함박스테이크 표고버섯야채볶음 단호박샐러드	잡곡밥/배추김치 얼갈이된장국 닭감자조림 야채튀김 얼갈이겉절이	잡곡밥/배추김치 북어무국 훈제오리야채볶음 메밀전병 수제양배추지	잡곡밥/배추김치 소고기두부국 동태무조림 스팸김치볶음 들깨가루콩나물찜	잡곡밥/배추김치 호박수제비국 돈육파리고추볶음 미니새송이조림 열무무침
간식	요플레	홍시	김치야채전	멸치국수	빵/수정과	찐고구마	빵/매실차
날짜	25	26	27	28	29	30	31
점 심	잡곡밥/배추김치 아욱된장국 안동찜닭 표고버섯야채볶음 마늘쫀무침	잡곡밥/배추김치 부대찌개 갈치구이 마파두부 브로컬리무침	잡곡밥/배추김치 얼갈이된장국 불어묵곤약조림 왕만두튀김 배추김치	잡곡밥/배추김치 맑은콩나물국 오븐닭구이 두부조림 동초나물겉절이	잡곡밥/배추김치 야채감자국 돈육콩나물찜 파래자반볶음 홍합살부추전	잡곡밥/배추김치 근대된장국 소불고기 오색전 상추/쌈장	잡곡밥/배추김치 어묵국 돈육김치볶음 온두부 콩나물무침
간식	영양갱	물만두	삶은계란/식혜	특식(짜장면)	빵/매실차	홍시	생크림케이크

위탁업체 : 미소푸드(주)제공