

2026년 10월

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단					백미밥 순두부계란국 돈까스&소스 감자채 볶음 오이양파무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 짬뽕국 탄두리닭구이 견과류멸치볶음 우엉조림 배추김치 (630kcal)	백미밥 콩비지찌개 떡갈비아채볶음 맛살팽이버섯볶음 곤약조림 배추김치 (629kcal)
저녁 식단					백미밥 유부팽이장국 고추장불고기 양파장아찌 단호박구이 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 감자양파국 돈채피망볶음 어묵볶음 미역초무침 배추김치 (589kcal)	
오전 간식					플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유
오후 간식					카스테라+요구르트	삶은계란+요구르트	쌀과자+두유
구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단		잡곡밥 북어무채국 제육볶음 양념깻잎지 콩나물무침 배추김치 (583kcal)	백미밥 애호박고추장찌개 크래미덮밥 연근조림 새송이장아찌 배추김치 (609kcal)	잡곡밥 순두부찌개 소금불고기 비트무생채 곤드레장아찌 배추김치 (628kcal)	백미밥 들깨배추국 닭볶음탕 우엉조림 오말랭이 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 순살감자탕 두부조림 구운김&양념장 부추양배추겉절이 배추김치 (625kcal)	백미밥 얼갈이된장국 카레라이스 청경채나물 호박나물 배추김치 (587kcal)
저녁 식단			백미밥 바지락무국 해물동그랑땡&케찹 양배추겉절이 어묵볶음 배추김치 (608kcal)	잡곡밥 사골우거지탕 돈육김치찜 건새우그린빈스볶음 궁채장아찌 배추김치 (627kcal)	백미밥 대파육개장 고기산적구이 느타리버섯초무침 해초샐러드 배추김치 (632kcal)		
오전 간식		플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유

구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단		잡곡밥 열무된장국 돈까스&소스 쌈무부추무침 시금치나물 배추김치 (644kcal)	백미밥 사골우거지탕 마파두부덮밥 근대나물 새송이버섯볶음 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 바지락살미역국 갈비양념불고기 곤드레장아찌 한식잡채 배추김치 (618kcal)	백미밥 참치김치찌개 유산슬덮밥 아욱나물 연근조림 배추김치 (579kcal)	잡곡밥 된장찌개 돈육표고버섯볶음 콩나물무침 무나물 배추김치 (558kcal)	백미밥 순두부찌개 고기산적구이 청경채겉절이 꼬시래기초장무침 배추김치 (597kcal)
저녁 식단		잡곡밥 북어콩나물국 돈민찌두부조림 미나리무생채 김자반 배추김치 (583kcal)	백미밥 순두부백탕 쌈장불고기 간장깻잎지 마늘쫄면치볶음 배추김치 (576kcal)	잡곡밥 파송송계란탕 탕수육&소스 돈민찌양배추볶음 건두부오이무침 배추김치 (637kcal)	백미밥 어묵뭇국 돈육곤약장조림 구운김&양념장 총알버섯조림 배추김치 (573kcal)	햄야채볶음밥 얼큰소고기뭇국 어묵볶음 감자채볶음 배추김치 (605kcal)	
오전 간식		플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유
오후 간식		딸기치즈케익+요 구르트	제철과일	생신잔치 간식	단팥빵+요구르트	삶은달걀+요구르트	엄마손파이+두유
구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단		잡곡밥 매콤콩나물국 두부카레라이스 양배추겉절이 어묵볶음 배추김치 (570kcal)	백미밥 감자된장국 제육볶음 칠리연근무침 미역줄기볶음 배추김치 (588kcal)	잡곡밥 계란탕 돈육김치찜 아욱들깨무침 시금치나물 배추김치 (589kcal)	백미밥 들깨무채국 적어구이 우엉조림 매콤콩나물무침 배추김치 (556kcal)	잡곡밥 미역국 소금불고기 근대나물 썩갓두부무침 배추김치 (563kcal)	백미밥 부추제철국 두부스틱데리야 끼조림 시레기된장지짐 파리고추멸치볶음 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 애호박고추장찌개 닭갈비 크래미콘샐러드 미나리버섯초무침 배추김치 (644kcal)	백미밥 부대찌개 바지락살두부조림 구운김&양념장 간장무말랭이 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 대파육개장 해물동그랑땡&케찹 실곤약야채무침 브로콜리흑임자무침 배추김치 (578kcal)	백미밥 사골우거지탕 미트볼조림 곤약조림 아삭이고추양파무침 배추김치 (606kcal)	잡곡밥 짬뽕국 하이라이스 카레감자채볶음 치키러샐러드 배추김치 (572kcal)	
오전 간식		플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유
오후 간식		치즈케익+요구르트	제철과일	약밥+요구르트	초코머핀+요구르트	삶은감자+요구르트	카스타드+두유

구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단		잡곡밥 감자계란국 두부구이&볶음김 치 우거지나물 콩나물무침 배추김치 (5732kcal)	백미밥 호박감자국 안동찜닭 아욱된장무침 건새우그린빈스 볶음 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 북어무채국 오삼불고기 맛살팽이버섯볶 음 들깨고사리나물 배추김치 (595kcal)	백미밥 미역국 제육볶음 들깨무나물 궁채장아찌 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 시래기국 순대야채볶음 시금치나물 미역줄기볶음 배추김치 (586kcal)	백미밥 사골짬뽕국 떡갈비야채볶음 얼갈이나물 새송이버섯볶음 배추김치 (577kcal)
저녁 식단		잡곡밥 얼갈이된장국 가자미카레구이 브로콜리참깨무 침 미나리무생채 배추김치 (584kcal)	백미밥 육개장 해물동그랑땡&케 찐 느타리버섯볶음 부추양배추겉절 이 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 부대찌개 돈육메추리알장 조림 어묵볶음 구운김&양념장 배추김치 (609kcal)	백미밥 들깨무채국 너비아니구이&파 채 청경채겉절이 표고버섯볶음 배추김치 (572kcal)	곤드레나물밥 호박볶음 우엉당근조림 배추김치 (581kcal)	
오전 간식		플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유	플레인요거트 or 두유
오후 간식		바나나치즈케익+ 요구르트	제철과일	바람떡+요구르트	팥앙금파이+요구 르트	삶은계란+요구르 트	후렌치파이+두유

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 쌀-국내산, 잡곡-중국산, 김치-중국산, 배추-국내산/중국산, 고춧가루-국산/중국산, 콩-외국산(캐나다,미국, 중국 등), 소고기-호주산, 돼지고기-국내산, 닭고기-브라질산, 오리-중국산, 명태-러시아산, 고등어-국내산, 갈치-남아공산, 오징어-칠레산, 참조기-국내산, 다랑어-원양산, 아귀-중국산, 참조기-국내산, 다랑어-원양산, 아귀- 중국산, 미취급품목 - 양, 염소, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 꽃게, 낙지, 주꾸미