

2026년 10월 식단표

일자/요일					01(목)	02(금)	03(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심					잡곡밥/흑임자죽 된장찌개 순살닭갈비 쌈무 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/호박죽 맑은육개장 오징어볶음 양상추샐러드 청포묵채무침 배추김치	잡곡밥/콩죽 근대국 돈사태찜 부추무생채 불어묵조림 배추김치
점심칼로리(Kcal)					620	505	538
저녁					쌀밥/ 크림스프 북어미역국 소고기단호박카레 감자고로케	쌀밥/들깨죽 순두부백탕 떡갈비조림 마늘쫀새우볶음	쌀밥/야채죽 홍합살무국 코다리조림 도토리묵무침

					브로컬리*초고추장 배추김치	실곤약초고추장무침 배추김치	계절나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)					659	613	511
오전간식							
오후간식					두유 크리스피롤	요구르트 달광약과	포도주스 에이스
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	04(일)	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							

점심		잡곡밥/콩죽 콩나물국 소고기팽이버섯불고기 양배추*쌈장 오이고추된장무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 오징어찌개 닭살카레볶음 도토리묵야채무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/버섯죽 김치순두부국 파리고추돈사태찜 단호박튀김 청경채생채 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 근대된장국 조기구이 마늘쫀면새우볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥/호박죽 양송이크림스프 돈까스*소스 만다린그린샐러드 단무지부추무침 배추김치	잡곡밥/크림스프 배추된장국 갈치조림 미역줄기볶음 무생채 배추김치
점심칼로리(Kcal)		617	583	720	678	692	673
저녁		쌀밥/참깨죽 얼갈이된장국 생선까스*타르타르소스 건파래무침 치커리무침 배추김치	쌀밥/완두콩죽 닭곰탕 돈육김치볶음 두부찜*양념간장 얼갈이나물 배추김치	쌀밥/들깨죽 시금치된장국 볼락튀김*스위트칠리 도라지볶음 꼬시래기무침 배추김치	쌀밥/콩죽 맑은육개장 파리고추계란조림 목이버섯무침 계절나물 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 시래기국 베이컨야채볶음 어묵야채볶음 콩자반 배추김치	쌀밥/야채죽 들깨무채국 돈육장조림 양배추겉절이 청포묵무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)		613	581	574	618	615	582
오전간식							
오후간식		요구르트 카스타드	사과주스 땅콩샌드	요구르트 마가렛뜨	두유 밤만쥬	요구르트 버터링	배주스 참쌀선과
기능별식이							

당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	11(일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		잡곡밥/콩죽 열무된장국 돈등심하이라이스 맛살링튀김 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 바지락살미역국 오징어야채볶음 어묵야채조림 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥/버섯죽 아욱국 돈까스*소스 사과양배추샐러드 무말랭이고들빼기무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 해물모듬무찌개 닭볶음탕 후르츠천사채샐러드 계절나물 배추김치	잡곡밥/호박죽 콩가루배추된장국 조기구이 파리고추멸치볶음 청경채생채 배추김치	잡곡밥/참깨죽 어묵썩갓국 돈육두루치기 배추된장나물 계절나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)		629	703	711	687	735	572
저녁		쌀밥/참깨죽 홍합살무국 생선구이	쌀밥/완두콩죽 순두부찌개 파리고추돈육장조림	쌀밥/스위트콘죽 돈육김치찌개 삼치조림	쌀밥/야채죽 근대된장국 돈육들깨불고기	쌀밥/들깨죽 김치콩나물국 훈제오리볶음	쌀밥/야채죽 순살감자탕 코다리무조림

식단		컬리플라워빈스볶음 해초무침 배추김치	건새우볶음 궁채무침 배추김치	총알새송이볶음 도토리묵무침 배추김치	미나리숙주무침 미역초무침 배추김치	연근조림 깻잎지 배추김치	파래김자반 계절나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)		556	610	623	583	485	625
오전간식							
오후간식		요구르트 후레쉬베리	오렌지주스 빅파이	요구르트 마가렛뜨	두유 크리스피롤	요구르트 달광약과	포도주스 에이스
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	18(일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
아침							

아침칼로리(Kcal)							
점심		잡곡밥/콩죽 콩가루배추국 묵은지닭볶음 어묵볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 스팸짜꾸이찌개 가자미구이 미역줄기볶음 쑥갓생채 배추김치	잡곡밥/버섯죽 아욱된장국 함박스테이크*소스 총알새송이버섯볶음 옥수수샐러드 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 맑은닭개장 오징어볶음 고사리볶음 청포묵채무침 배추김치	잡곡밥/호박죽 논우렁이살된장국 고추장불고기 양배추*쌈장 오이양파생채 배추김치	잡곡밥/참깨죽 콩나물국 훈제오리야채볶음 부추무생채 파리고추알감자조림 배추김치
점심칼로리(Kcal)		712	620	518	580	674	539
저녁		쌀밥/참깨죽 바지락살미역국 동그랑땡조림 콩나물무침 얼갈이나물 배추김치	쌀밥/완두콩죽 북어채무국 돈장조림 감자채볶음 숙주나물무침 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 소고기무국 삼치데리야끼조림 도라지오이생채 볼어묵조림 배추김치	쌀밥/야채죽 열무된장국 카레라이스 탕수육 만다린양배추샐러드 배추김치	쌀밥/들깨죽 순두부백탕 조기구이 마늘쫄새우볶음 실곤약초고추장무침 배추김치	쌀밥/야채죽 홍합살무국 돈육김치찜 도토리묵무침 계절나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)		610	682	603	524	580	691
오전간식							
오후간식		요구르트 카스타드	사과주스 땅콩샌드	요구르트 마가렛뜨	두유 밤만쥬	요구르트 버터링	배주스 참쌀선과
기능별식이							

당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	25(일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		잡곡밥/스위트콘죽 근대국 제육볶음 양배추쌈*쌈장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/호박죽 어묵숙갓국 삼치조림 새송이버섯조림 계절나물 배추김치	잡곡밥/버섯죽 오징어찌개 안동찜닭 우무묵무침 오이부추생채 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 소고기된장찌개 코다리찜 도라지오이생채 계절나물 배추김치	잡곡밥/호박죽 북어채콩나물국 돈육간장불고기 도토리묵야채무침 계절나물 배추김치	잡곡밥/참깨죽 얼갈이국 갈치무조림 궁채들깨무침 콩자반 배추김치
점심칼로리(Kcal)		613	585	678	620	604	564
		쌀밥/참깨죽 돈육김치찌개	쌀밥/완두콩죽 맑은닭개장	쌀밥/콩죽 우거지국	쌀밥/ 크림스프 달걀파국	쌀밥/들깨죽 들깨버섯국	쌀밥/야채죽 쇠고기무국

저녁		조기구이 맛살브로콜리볶음 파리고추찜무침 배추김치	잡채어묵조림 호박새우젓볶음 깻잎지 배추김치	돈사태찜 숙주나물 청경채생채 배추김치	짜장소스 탕수육&후르츠소스 짜사이무침 배추김치	캔고등어조림 연근조림 꼬시래기무침 배추김치	베이컨양배추볶음 양념깻잎지 근대된장나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)		583	670	651	645	589	514
오전간식							
오후간식		요구르트 후레쉬베리	오렌지주스 빅파이	요구르트 마가렛뜨	두유 크리스피롤	요구르트 달광약과	포도주스 에이스
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							