

# 2026년 10월 1일~17일 식단표

| 날짜 |                                                                                   |          |           | 10-1(목)   | 10-2(금)          | 10-3(토)<br>개천절 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|------------------|----------------|
| 아침 |  |          |           | 새우애호박죽    | 흑임자죽             | 감자당근죽          |
| 점심 |                                                                                   |          |           | 잡곡밥       | 잡곡밥              | 잡곡밥            |
|    |                                                                                   |          |           | 들깨순두부국    | 소고기토란국           | 떡만두국           |
|    |                                                                                   |          |           | 돈육버섯불고기   | 순살삼치유자구이         | 생선까스           |
|    |                                                                                   |          |           | 연근흑임자무침   | 고구마줄기볶음          | 애호박볶음          |
|    |                                                                                   |          |           | 청경채나물     | 도토리묵채소무침         | 찐만두(돈육)        |
|    |                                                                                   |          |           | 배추김치      | 배추김치             | 배추김치           |
| 간식 |                                                                                   |          |           | 찐고구마 · 우유 | 배 · 요구르트         | 바나나            |
| 저녁 |                                                                                   |          |           | 잡곡밥       | 잡곡밥              | 잡곡밥            |
|    |                                                                                   |          |           | 배추된장국     | 감자양파국            | 미역된장국          |
|    |                                                                                   |          |           | 참치달걀찜     | 두부간장조림           | 돈육배추볶음         |
|    |                                                                                   |          |           | 당근채볶음     | 느타리버섯볶음          | 우영조림           |
|    |                                                                                   |          |           | 김자반       | 숙갓나물             | 오이나물           |
|    |                                                                                   |          |           | 배추김치      | 배추김치             | 배추김치           |
| 날짜 | 10-05(월)<br>청춘다방                                                                  | 10-6(화)  | 10-7(수)   | 10-8(목)   | 10-9(금)<br>한글날   | 10-10(토)       |
| 아침 | 밤대추죽                                                                              | 소고기미역죽   | 계란채소죽     | 녹두채소죽     | 늪은호박죽            | 참치채소죽          |
| 점심 | 잡곡밥                                                                               | 잡곡밥      | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥              | 잡곡밥            |
|    | 근대된장국                                                                             | 유부팽이장국   | 맑은콩나물국    | 소고기배춧국    | 얼갈이된장국           | 맑은미역국          |
|    | 돈육달걀장조림                                                                           | 순살고등어무조림 | 춘천식달갈비    | 가자미살카레구이  | 두부조림             | 돼지고기카레         |
|    | 새송이구이                                                                             | 브로콜리두부무침 | 배추나물      | 감자채볶음     | 양송이볶음            | 찐달걀            |
|    | 숙주나물                                                                              | 가지나물     | 무생채       | 참나물무침     | 양배추쌈             | 오이요거트무침        |
|    | 배추김치                                                                              | 배추김치     | 배추김치      | 배추김치      | 배추김치             | 배추김치           |
| 간식 | 다과 · 차                                                                            | 찐빵 · 두유  | 사과 · 요거트  | 채소전       | 만쥬 · 우유          | 떠먹는 요거트        |
| 저녁 | 잡곡밥                                                                               | 잡곡밥      | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥              | 잡곡밥            |
|    | 무채국                                                                               | 아욱된장국    | 표고달걀국     | 들깨미역국     | 맑은순두부국           | 버섯된장국          |
|    | 가자미살찜                                                                             | 부추달걀말이   | 새우살두부볶음   | 돈육숙주볶음    | 달걀장조림            | 두부채소전          |
|    | 양배추볶음                                                                             | 단호박조림    | 애호박새우젓찜   | 연근간장조림    | 당근감자볶음           | 무나물            |
|    | 감자간장조림                                                                            | 미역줄기볶음   | 청경채된장무침   | 오이들깨볶음    | 깻잎나물             | 시금치나물          |
|    | 배추김치                                                                              | 배추김치     | 배추김치      | 배추김치      | 배추김치             | 배추김치           |
| 날짜 | 10-12(월)                                                                          | 10-13(화) | 10-14(수)  | 10-15(목)  | 10-16(금)<br>생신잔치 | 10-17(토)       |
| 아침 | 단호박귀리죽                                                                            | 소고기표고죽   | 녹두죽       | 새우브로콜리죽   | 고구마죽             | 달걀시금치죽         |
| 점심 | 잡곡밥                                                                               | 잡곡밥      | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 팔찰밥              | 잡곡밥            |
|    | 황태우국                                                                              | 청국장찌개    | 배추들깨국     | 시래기된장국    | 소고기미역국           | 팽이미소국          |
|    | 들깨돈육불고기                                                                           | 순살임연수구이  | 오리주물럭     | 돼지고기수육    | 돼지갈비찜            | 두부구이           |
|    | 양배추찜                                                                              | 청포묵김무침   | 감자채볶음     | 무배무침      | 버섯잡채             | 가지볶음           |
|    | 도라지나물                                                                             | 얼갈이나물    | 부추숙주무침    | 쌈배추 · 쌈장  | 삼색나물             | 무른우영볶음         |
|    | 배추김치                                                                              | 배추김치     | 배추김치      | 배추김치      | 배추김치             | 배추김치           |
| 간식 | 찐감자 · 우유                                                                          | 물만두      | 카스테라 · 우유 | 홍시 · 우유   | 케이크 · 과일 · 떡     | 단팥빵            |
| 저녁 | 잡곡밥                                                                               | 잡곡밥      | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥              | 잡곡밥            |
|    | 콩나물된장국                                                                            | 애호박맑은국   | 유부무국      | 달걀파국      | 두부된장국            | 감자들깨국          |
|    | 새우살달걀볶음                                                                           | 돈육무조림    | 두부달걀부침    | 참치감자조림    | 가자미살무조림          | 돈육양배추찜         |
|    | 느타리당근볶음                                                                           | 감자들깨무침   | 새송이간장조림   | 가지된장무침    | 애호박들깨볶음          | 단호박샐러드         |
|    | 김구이                                                                               | 부추나물     | 브로콜리나물    | 콩나물무침     | 청경채나물            | 숙갓나물           |
|    | 배추김치                                                                              | 배추김치     | 배추김치      | 배추김치      | 배추김치             | 배추김치           |

김치는 매일 제공합니다. 수급 사정에 따라 메뉴가 바뀔 수 있습니다.

2026년 10월 19일~31일 식단표

| 날짜                                     | 10-19(월)  | 10-20(화)      | 10-21(수)   | 10-22(목)  | 10-23(금)    | 10-24(토)    |
|----------------------------------------|-----------|---------------|------------|-----------|-------------|-------------|
| 아침                                     | 검은콩죽      | 참치감자죽         | 야채들깨죽      | 달걀브로콜리죽   | 밤우유죽        | 당근두부죽       |
| 점심                                     | 잡곡밥       | 잡곡밥           | 잡곡밥        | 잡곡밥       | 잡곡밥         | 잡곡밥         |
|                                        | 새우살무국     | 들깨버섯탕         | 청경채된장국     | 소고기뭇국     | 건새우아육국      | 미역두부국       |
|                                        | 소불고기      | 순살동태전         | 치킨단호박카레조림  | 순한돈육마파두부  | 돈육간장불고기     | 새우달걀볶음밥     |
|                                        | 부추오이무침    | 양배추당근볶음       | 청포묵숙주무침    | 들깨무나물     | 단호박전        | 양배추찜 · 된장소스 |
|                                        | 미나리숙주나물   | 시금치두부무침       | 오이무침       | 쪽파김무침     | 참나물무침       | 무른연근조림      |
|                                        | 배추김치      | 배추김치          | 배추김치       | 배추김치      | 배추김치        | 배추김치        |
| 간식                                     | 호두과자 · 우유 | 찐단호박 · 두유     | 배 · 플레인요거트 | 단팥빵 · 우유  | 감자전         | 보리과자 · 두유   |
| 저녁                                     | 잡곡밥       | 잡곡밥           | 잡곡밥        | 잡곡밥       | 잡곡밥         | 잡곡밥         |
|                                        | 근대된장국     | 황태달걀국         | 맑은배춧국      | 애호박된장국    | 맑은버섯국       | 시금치된장국      |
|                                        | 채소달걀찜     | 돈육애호박볶음       | 순살삼치간장찜    | 흰살생선채소찜   | 두부버섯조림      | 돈육청경채볶음     |
|                                        | 표고버섯조림    | 연근흑임자무침       | 감자채볶음      | 새송이버섯     | 브로콜리참깨무침    | 고구마조림       |
|                                        | 오이나물      | 배추나물          | 미역줄기볶음     | 근대나물      | 당근나물        | 숙주나물        |
|                                        | 배추김치      | 배추김치          | 배추김치       | 배추김치      | 배추김치        | 배추김치        |
| 날짜                                     | 10-26(월)  | 10-27(화)      | 10-28(수)   | 10-29(목)  | 10-30(금)    | 10-31(토)    |
| 아침                                     | 단호박죽      | 새우살미역죽        | 닭살밤죽       | 흑임자고구마죽   | 들깨버섯죽       | 옥수수수프 · 빵   |
| 점심                                     | 잡곡밥       | 잡곡밥           | 잡곡밥        | 잡곡밥       | 잡곡밥         | 잡곡밥         |
|                                        | 콩비지찌개     | 들깨토란국         | 얼갈이맑은국     | 소고기우거지국   | 배추된장국       | 소고기채소칼국수    |
|                                        | 순살삼치된장구이  | 돼지고기배소스찜      | 오리버섯불고기    | 순살고등어카레구이 | 소고기채소볶음     | 두부완자(돈육)    |
|                                        | 감자당근조림    | 애호박전          | 상추쌈        | 연근들깨찜     | 도토리묵온무침     | 애호박나물       |
|                                        | 부추나물      | 썩갠두부무침        | 얼갈이무침      | 콩나물무침     | 고구마줄기볶음     | 구운김         |
|                                        | 배추김치      | 배추김치          | 배추김치       | 배추김치      | 배추김치        | 배추김치        |
| 간식                                     | 찐만두       | 사과 · 요구르트     | 방울토마토 · 두유 | 카스텔라 · 우유 | 홍시 · 플레인요거트 | 쌀과자 · 우유    |
| 저녁                                     | 잡곡밥       | 잡곡밥           | 잡곡밥        | 잡곡밥       | 잡곡밥         | 잡곡밥         |
|                                        | 맑은콩나물국    | 얼갈이된장국        | 감자미역국      | 팽이두부국     | 무들깨국        | 순두부버섯국      |
|                                        | 두부참치동그랑땡  | 토마토달걀볶음       | 연두부달걀찜     | 돈육감자조림    | 참치두부조림      | 참치양배추볶음     |
|                                        | 느타리들깨볶음   | 우엉들깨조림        | 가지간장볶음     | 양배추나물     | 당근양파볶음      | 감자참깨무침      |
|                                        | 김자반       | 배추참깨무침        | 무나물        | 미역초무침     | 깻잎나물        | 브로콜리나물      |
|                                        | 배추김치      | 배추김치          | 배추김치       | 배추김치      | 배추김치        | 배추김치        |
| 김치는 매일 제공합니다. 수급 사정에 따라 메뉴가 바뀔 수 있습니다. |           |               |            |           |             |             |
| 원산지 표시                                 |           |               |            |           |             |             |
| 쌀, 잡곡밥 : 국내산                           |           | 김치: 국내산       |            |           | 돼지고기 : 국내산  |             |
| 소고기 : 호주산                              |           | 생선 : 국내산, 수입산 |            |           | 기타나물 : 국내산  |             |