



2026년 10월 식단표

CJ FRESHWAY



영양사 :

1주	2026-09-28(월)	2026-09-29(화)	2026-09-30(수)	2026-10-01(목)	2026-10-02(금)
오전 간식				참치김치죽 메밀차	감자스프 크루통
점심				미나리한우곰탕 흑미밥 새우살애호박볶음 깻잎장아찌 석박지 ★토마토	로제닭살볶음 수수밥 오징어무국 미역줄기볶음 배추김치 ★굴
오후 간식				식빵피자 우유	치즈스틱 착즙사과주스
저녁				순살고등어구이 홍국쌀밥 아욱국 돈다짐육가지볶음 배추김치	한우만둣국 찰현미밥 브로컬리새송이볶음 청경채유자청무침 석박지
2주	2026-10-05(월)	2026-10-06(화)	2026-10-07(수)	2026-10-08(목)	2026-10-09(금)
오전 간식		구운계란 석류차	치즈 토마토	한우송이버섯죽 결명자차	
점심		주꾸미돈육불고기 퀴노아밥 콩나물국 쌈무 배추김치 ★멜론	오리고기감자볶음 차조밥 열무된장국 오이나물 배추김치 ★바나나	돈육김치볶음 수수밥 맑은감자국 참나물무침 석박지 ★샤인머스켓	
오후 간식		바나나치즈케익 매실차	호떡 우유	크림치즈휘낭시에 석류차	
저녁		돈육살필라프 유부우동국물 베이컨치즈샐러드 단무지 배추김치	한우매추리알조림 기장밥 건새우무국 꽃맛살브로컬리무침 배추김치	들기름매일국수 후리가케밥 팽이버섯국 물만두찜 배추김치	
3주	2026-10-12(월)	2026-10-13(화)	2026-10-14(수)	2026-10-15(목)	2026-10-16(금)
오전 간식	늪은호박타락죽 크루통	플레인요거트 사과	새우아욱죽 동굴레차	우유미숫가루 바나나	영양닭죽 우영차
점심	한우나물비빔밥 콩가루배추국 계란후라이 건파래볶음 배추김치 ★오렌지	순살감자탕 찰현미밥 느타리볶음 유부콩나물무침 석박지 ★골든키위	닭살쌀국수 기장밥 고기짜조림 양파초절임 배추김치 ★배	짜장밥 유부국 돈육부추잡채&꽃빵 단무지 배추김치 ★씨없는청포도	참치김치찌개 퀴노아밥 시금치프리타타 숙주나물 배추김치 ★파인애플
오후 간식	바삭김말이 옥수수차	단호박찜 오미자차	수제크로크무수 우유	콩가루츄러스 유기농요구르트	감자계란샐러드 우유
저녁	동태무조림 차조밥 순두부백탕 시금치나물 배추김치	오므라이스 팽이장국 두부탕수 무생채 배추김치	낙지한우불고기 잡곡밥 근대된장국 다시마채무침 배추김치	오리고기깻잎볶음 홍국쌀밥 호박된장국 새송이버터구이 배추김치	순살찜닭&당면사리 수수밥 황태무국 가지나물 배추김치
4주	2026-10-19(월)	2026-10-20(화)	2026-10-21(수)	2026-10-22(목)	2026-10-23(금)
오전 간식	누룽지죽 결명자차	군고구마 우유	새우완자탕 오미자차	순두부찜*흑임자소스 파프리카스틱	크림스프 모닝빵
점심	맑은닭개장 차조밥 도토리묵오이무침 다시마튀각 석박지 ★방울토마토	단호박한우불고기 찰현미밥 들깨미역국 참나물잡채 배추김치 ★사과	날치알김치볶음밥 유부국 함박&콘크림소스 수제피클 배추김치 ★굴	돼지갈비찜 흑미밥 아욱된장국 미나리무생채 배추김치 ★멜론	수제생선까스*에그타르S 홍국쌀밥 콩나물국 리가토니샐러드 배추김치 ★오렌지
오후 간식	무화과잼토스트 우유	타코야끼 메밀차	요거트과일범벅	우리밀카스테라 착즙오렌지주스	감자버터구이 식혜
저녁	돈육계란장조림 기장밥 감자옹심이국 배추된장나물 배추김치	삼치연장구이 수수밥 시금치된장국 오이사과무침 배추김치	돼지국밥 백미밥 파프리카감자볶음 단무지채부추무침 석박지	오징어콩나물국 퀴노아밥 빵가루애호박전 조미김구이 배추김치	미나리오리불고기 차조밥 청국장 열무나물 석박지