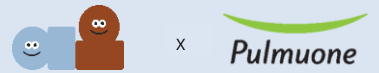


토스 이음

2026년 10월 영양식단



작성자: 플무원 영양팀

|        | MON                                                                               | TUE                                                                                      | WED                                                                                                  | THU                                                                                        | FRI                                                                                 |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 일자     |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                      | 10월 1일                                                                                     | 10월 2일                                                                              |
| 오전간식   |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                      | 옥수수스프(2), 모닝빵(1,2,5,6)                                                                     | 건새우된장죽(5,6,9), 키워                                                                   |
| 점심     |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                      | 클로렐라밥<br>부추달걀국(1,5,6)<br>한우숙주볶음(5,6,16,17,18)<br>청포묵파프리카무침(5,6)<br>신선아삭백김치(5,6,9)          | 백미밥<br>둘깨미역국(5,6)<br>피망달고기볶음(15)<br>유부콩나물무침(5)<br>백나박김치(5,6,12)                     |
| 오후간식   |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                      | 풀면무침, 옥수수차                                                                                 | 순속두물전병(1,2,5,6), 유기농우유(2)                                                           |
| 열량/단백질 |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                      | 455/19                                                                                     | 465/19                                                                              |
| 석식     |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                      | 흑미밥<br>감자맑은국(5,6)<br>한돈허브구이(10)<br>새송이버섯무침(5,6)<br>백나박김치(5,6,12)                           | 해물굴소스볶음밥(5,6,9,18)<br>달걀파프(1,5,6)<br>편만두(1,5,6,10,15,16,18)<br>신선아삭백김치(5,6,9)       |
| 열량/단백질 |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                      | 320/14                                                                                     | 325/13                                                                              |
| 일자     | 10월 5일                                                                            | 10월 6일                                                                                   | 10월 7일                                                                                               | 10월 8일                                                                                     | 10월 9일                                                                              |
| 오전간식   |  | 멸치김가루숙임밥(5,6), 사과<br>차조밥<br>배추맑은국(5,6)<br>한우장조림(5,6,10)<br>새우젓애호박나물(9)<br>신선아삭백김치(5,6,9) | 감자양파죽<br>데리야끼고깃국볶음밥(5,6,15)<br>자른메추리알케첩조림(1,5,6,12)<br>시금치나물<br>백나박김치(5,6,12)                        | 당근크림스프(1,2), 우유식빵(1,2,6)<br>수수밥<br>숙갓유부국(5,6)<br>한돈두루치기(5,6,10)<br>둘깨무나물<br>신선아삭백김치(5,6,9) |  |
| 점심     |                                                                                   |                                                                                          |                                                                                                      |                                                                                            |                                                                                     |
| 오후간식   |                                                                                   | 고치어묵탕(5,6,7,18), 특등급국산콩두유(5)                                                             | 단호박샐러드(1,2,5,6), 유기농 우유(2)                                                                           | 간장비빔국수(1,5,6)                                                                              |                                                                                     |
| 열량/단백질 |                                                                                   | 470/20                                                                                   | 460/18                                                                                               | 465/19                                                                                     |                                                                                     |
| 석식     |                                                                                   | 홍국찜갈비<br>건새우근대국(5,6,9)<br>한돈재육볶음(5,6,10)<br>연근참깨소스무침(1,5,6)<br>백나박김치(5,6,12)             | 율무밥<br>팽이버섯당면국(5,6)<br>두부탕수(5,6,12)<br>취나물무침(5,6)<br>신선아삭백김치(5,6,9)                                  | 찰보리밥<br>김치콩가루국(5,6)<br>가지달조림(5,6,15)<br>청경채무침<br>백나박김치(5,6,12)                             |                                                                                     |
| 열량/단백질 |                                                                                   | 330/14                                                                                   | 315/11                                                                                               | 325/14                                                                                     |                                                                                     |
| 일자     | 10월 12일                                                                           | 10월 13일                                                                                  | 10월 14일                                                                                              | 10월 15일                                                                                    | 10월 16일                                                                             |
| 오전간식   | 유기농콘플레이크(5), 유기농우유(2)                                                             | 참치옥수수숙임밥(5,6)                                                                            | 누룽지죽(2,5)&백김치, 배                                                                                     | 양송이스프(2), 우유식빵(1,2,6)                                                                      | 두부계란죽(1,5), 굴                                                                       |
| 점심     | 율무밥<br>양송이버섯찌개(5,6)<br>한우밥조림(16)<br>오이사과무침(5,6)<br>백나박김치(5,6,12)                  | 백미밥<br>미역두부된장국(5,6)<br>순살삼치구이(6)<br>치커리초간장생채(5,6)<br>신선아삭백김치(5,6,9)                      | 한돈하이라이스(2,5,6,10,12,15,16,18)<br>레몬크림새우(5,6,9)<br>부추단무지무침<br>백나박김치(5,6,12)                           | 기장밥<br>순두부백탕(1,5)<br>당면달볶음탕(5,6,15)<br>비타민나물<br>신선아삭백김치(5,6,9)                             | 찰보리밥<br>설렁탕(16)<br>바베크소스두부강정(4,5,6,12,16)<br>당근감자채볶음<br>백나박김치(5,6,12)               |
| 오후간식   | 장조림우덕밥(5,6)                                                                       | 김치치즈새우전(2,5,6,9), 시원한 매실차(11)                                                            | 감자버터구이, 유기농우유(2)                                                                                     | 베이컨볶음우동(5,6,10)                                                                            | 촉촉물만두(1,5,6,10), 유산균요구르트(2,5)                                                       |
| 열량/단백질 | 455/20                                                                            | 465/21                                                                                   | 470/19                                                                                               | 465/20                                                                                     | 460/20                                                                              |
| 석식     | 혼합잡곡밥<br>둘깨알갈이국(5)<br>한돈갈비엿장조림(5,6,10)<br>파프리카무침(5,6)<br>신선아삭백김치(5,6,9)           | 차조밥<br>수제바국(5,6)<br>토마토달걀볶음(1,5,12)<br>도라지나물무침(5,6)<br>백나박김치(5,6,12)                     | 귀리밥<br>가지된장국(5,6)<br>어묵야채볶음(5,6)<br>느타리버섯무침(5,6)<br>신선아삭백김치(5,6,9)                                   | 흑미밥<br>곤약무국(5,6)<br>한돈불고기(5,6,10)<br>참나물무침(5,6)<br>백나박김치(5,6,12)                           | 영양곤드레밥(5,6,16)&양념장(5,6)<br>된장달걀구이(5,6,15)<br>연근참깨소스무침(1,5,6)<br>신선아삭백김치(5,6,9)      |
| 열량/단백질 | 330/14                                                                            | 310/11                                                                                   | 330/14                                                                                               | 330/14                                                                                     | 325/14                                                                              |
| 일자     | 10월 19일                                                                           | 10월 20일                                                                                  | 10월 21일                                                                                              | 10월 22일                                                                                    | 10월 23일                                                                             |
| 오전간식   | 콩나물국밥(5), 단감                                                                      | 양배추계란숙임밥(1,5,6)                                                                          | 버섯둘깨죽(5), 사인머스켓                                                                                      | 단호박스프, 모닝빵(1,2,5,6)                                                                        | 김치콩나물죽(5,6,12)                                                                      |
| 점심     | 백미밥<br>두부감갓국(5,6)<br>순살달고기매실소스조림(5,6)<br>아욱나물무침(5,6)<br>신선아삭백김치(5,6,9)            | 발아현미밥<br>게살맑은국(1,5,6,8)<br>한우브로콜리찜(5,6,16)<br>고사리나물볶음(5,6)<br>백나박김치(5,6,12)              | 카레달걀살밥(2,5,6,12,15,16)<br>낙지무국(5,6)<br>비엔나양파볶음(5,6,10,16,18)<br>신선아삭백김치(5,6,9)                       | 차조밥<br>미소장국(5,6)<br>굴소소오징어볶음(17)<br>어묵양파조림(5,6,18)<br>백나박김치(5,6,12)                        | 흑미밥<br>바지락미역국(5,6,18)<br>함박스테이크(1,5,6,10)<br>배추나물<br>신선아삭백김치(5,6,9)                 |
| 오후간식   | 프렌치토스트(1,2,5,6), 유기농우유(2)                                                         | 오징어부추전(1,5,6,17), 특등급국산콩두유(5)                                                            | 단호박찜닭&유기농아기치즈(2)                                                                                     | 토마토푸설리볶음(5,6,12), 통굴레차                                                                     | 글루텐프리케이크(1,2,5,6), 유기농우유(2)                                                         |
| 열량/단백질 | 465/19                                                                            | 470/21                                                                                   | 465/19                                                                                               | 455/18                                                                                     | 470/20                                                                              |
| 석식     | 흑미밥<br>콩비지찌개(5,6,9)<br>새우살숙주볶음(5,6,9,10)<br>유기원초 김구이<br>백나박김치(5,6,12)             | 수수밥<br>사골김치국(6,9,12,16)<br>생강한돈구이(5,6,10)<br>우영흑임자소스무침(1,5,6)<br>신선아삭백김치(5,6,9)          | 홍국찜갈비<br>채계장(5,6)<br>두부구이&양념장(5,6)<br>시금치나물<br>백나박김치(5,6,12)                                         | 율무밥<br>무채국(5,6)<br>동그랑땡(1,5,6,10)<br>무우진미채무침(5,6,17)<br>신선아삭백김치(5,6,9)                     | 잡채밥(5,6,10)<br>간장달걀비(5,6,15)<br>배오리무침(5,6)<br>백나박김치(5,6,12)                         |
| 열량/단백질 | 315/12                                                                            | 335/14                                                                                   | 315/11                                                                                               | 325/13                                                                                     | 335/14                                                                              |
| 일자     | 10월 26일                                                                           | 10월 27일                                                                                  | 10월 28일                                                                                              | 10월 29일                                                                                    | 10월 30일                                                                             |
| 오전간식   | 아몬드그레놀라, 유기농우유(2)                                                                 | 스크렐블에그숙임밥(1,5,6)                                                                         | 참치야채죽(5,6,18), 바나나                                                                                   | 새우크림스프(2,6,9), 크루통(2,5,6,15,16)                                                            | 브로콜리감자죽, 홍시                                                                         |
| 점심     | 수수밥<br>버섯두부된장국(5,6)<br>숙주훈채오리찜<br>멸치견과류볶음(4,14)<br>신선아삭백김치(5,6,9)                 | 율무밥<br>꽃게탕(5,6,8)<br>한돈수육(10)<br>상추쌈&고소쌈장(4,5,6,15,18)<br>백나박김치(5,6,12)                  | 까르보나라스파게티(1,2,5,6,10,12,15,16)<br>어니언갈릭미트볼구이&케첩(5,6,10,12,13,16)<br>양상추샐러드(1,5,14)<br>신선아삭백김치(5,6,9) | 수수밥<br>가쓰오행이버섯장국(5,6,7)<br>참나물한우불고기(5,6,16)<br>컬리플라워나물<br>백나박김치(5,6,12)                    | 혼합잡곡밥<br>안매운버섯찌개(5,6)<br>양념대구구이(5,6)<br>강도토리묵무침(5,6)<br>신선아삭백김치(5,6,9)              |
| 오후간식   | 잡채(5,6,10), 옥수수차                                                                  | 김치매일전병(5,6,9), 유기농우유(2)                                                                  | 편육수수, 유기농베이커요거트(2)                                                                                   | 잔치국수(5,6)                                                                                  | 말기젬토스트(2,5,6), 유기농우유(2)                                                             |
| 열량/단백질 | 470/20                                                                            | 475/21                                                                                   | 475/20                                                                                               | 465/20                                                                                     | 455/18                                                                              |
| 석식     | 귀리밥<br>쪽파장국(5,6)<br>달파쌈불고기(5,6,15)<br>브로콜리맛살무침(1,5,6,8,12)<br>백나박김치(5,6,12)       | 백미밥<br>근대된장국(5,6)<br>해물완자전(5,6,9,17,18)<br>미역줄기볶음(5,6)<br>신선아삭백김치(5,6,9)                 | 차조밥<br>안매운김치국(5,6,9)<br>한돈양념구이(5,6,10)<br>갯살나물(5,6)<br>백나박김치(5,6,12)                                 | 홍국찜갈비<br>황태두부국(5,6)<br>갯살달걀가슴살볶음(6,15,18)<br>애호박나물(5,6)<br>신선아삭백김치(5,6,9)                  | 채소한도류음비빔밥(5,6,10)<br>콩나물국(5)<br>치즈달걀찜(1,2)<br>백나박김치(5,6,12)                         |
| 열량/단백질 | 325/14                                                                            | 315/12                                                                                   | 330/14                                                                                               | 320/14                                                                                     | 330/14                                                                              |