

10월식단표

영양사 이휘성

					1(금)	2(토)노인의날	3(일)개천절
조식	힐링밸런스식단은 당질과칼로리를줄인 저당* 나트륨과콜레스테롤을줄인 저염* 칼로리는낮고영양소균형을맞춘 밸런스*				잡곡밥 호박두부된장국 돈안심장조림 가지양파볶음 백김치 김치	잡곡밥 누룽지탕 고등어순살구이 느타리버섯무침 조미김 김치	잡곡밥 누룽지탕 계란입은동태전 숙주부추무침 꿀토마토샐러드 김치
					595	590	586
중식	건강을위한건강식단				잡곡밥 소고기무두부국 파인볼고기볶음 어묵곤약볶음 양배추찜/쌈장 김치	잡곡밥 양지미역국 미트볼스파조림 숙주호박채볶음 오이피클 김치	잡곡밥 사골순대국 고구마닭조림 청경채나물 우엉견과조림 김치
					625	620	623
석식					잡곡밥 시골청국장 닭살야채볶음 애호박새우나물 청포묵야채무침 김치	잡곡밥 무우듬뿍셀랑탕 바삭볼고기 가지양파볶음 신선채소/쌈장 김치	잡곡밥 담백한배죽국 부추와소볼고기 감자채볶음 도토리묵양파조림 김치
					615	618	622
	4(월)	5(화)	6(수)힐링밸런스식단	7(목)	8(금)	9(토)한글날	10(일)
조식	잡곡밥 누룽지탕 임연수순살구이 느타리버섯무침 다시마튀각 김치	잡곡밥 두부새우젓국 맛살스크램블 애호박나물 오징어젓갈 김치	잡곡밥 호박수제비 계란입은두부전 브로컬리참깨무침 열무물김치 김치	잡곡밥 사골떡국 안심야채조림 명엽채조림 오이스틱/쌈장 김치	잡곡밥 순두부들깨탕 해물완자전 청경채나물무침 감자샐러드 김치	잡곡밥 누룽지탕 삼치순살구이 새송이감자조림 꿀토마토샐러드 김치	잡곡밥 누룽지탕 갈치순살구이 느타리부추무침 단호박샐러드 김치
	596	580	602	605	612	590	592
중식	잡곡밥 황태감자미역국 녹두빈대떡 시금치나물 토마토치즈샐러드 김치	잡곡밥 어묵우동한그릇 맛동산탕수육 양상주올리브샐러드 단무지양념무침 김치	잡곡밥 버섯마크나카레 카레엷은등심가스 로메인시저샐러드 양배추양파절임 김치	잡곡밥 김치콩나물국 토마토치즈닭갈비 어묵버섯볶음 오이피클 김치	잡곡밥 새우아육국 코다리무조림 맛있는김치전 양배추양파피클 김치	잡곡밥 소고기무배죽국 닭다리살야채볶음 메란곤약조림 연근아몬드조림 김치	잡곡밥 장각삼계탕 부추해물파전 숙주나물무침 신선채소/쌈장 김치
	623	625	627	624	620	619	627
석식	잡곡밥 근대된장국 안심굴소스볶음 멸치호두볶음 브로컬리참깨무침 김치	잡곡밥 배주우거지탕 삼치테리야끼 열무된장나물 연두부/양념장 김치	잡곡밥 부추하얀콩비지 돈육굴소스볶음 감자채볶음 연근아몬드조림 김치	잡곡밥 대파소고기무국 안동고구마찜닭 가지양파볶음 도토리야채무침 김치	잡곡밥 황태감자미역국 팽이버섯고기볶음 시래기들깨나물 다시마튀각 김치	잡곡밥 영양갈비탕 훈제오리야채볶음 애호박새우젓볶음 부추양파무침 김치	잡곡밥 버섯맑은된장국 불고기산적 가지양파볶음 도토리묵양파조림 김치
	620	619	624	621	620	621	622

	11(월)	12(화)	13(수)힐링밸런스식단	14(목)	15(금)	16(토)	17(일)
조식	잡곡밥 누룽지탕 고등어순살구이 애호박나물 토마토샐러드 김치	잡곡밥 팽이버섯유부국 소고기버섯볶음 얼갈이된장나물 조미김 김치	잡곡밥 열무새우젓국 안심표고조림 짜리고추어묵볶음 백김치 김치	잡곡밥 홍합무국 갈치순살구이 느타리버섯무침 감자샐러드 김치	잡곡밥 소고기무국 닭살안심허브구이 가지나물무침 돌자반볶음 김치	잡곡밥 누룽지탕 삼치순살구이 느타리버섯무침 감자샐러드 김치	잡곡밥 누룽지탕 임연수구이 청경채나물 연두부/양념장 김치
	590	593	587	585	595	588	583
중식	잡곡밥 얼갈이된장국 매실불고기 가지어묵볶음 낙지젓양파무침 김치	잡곡밥 사골우거지탕 양파미트볼조림 해물콩나물볶음 연두부/양념장 김치	잡곡밥 황태감자미역국 치자우유계란찜 불고기대파덮밥 양상추사과샐러드 김치	잡곡밥 대구곤이알탕 안매운닭갈비 콩나물부추무침 도토리묵/양념장 김치	잡곡밥 속갓곤약어묵국 로제떡볶이 모듬야채튀김 팍팍단무지무침 김치	잡곡밥 계란떡만두국 닭살굴소스볶음 숙주나물부추무침 야채샐러드 김치	잡곡밥 진한소고기무국 두부양념조림 애호박전 맛살콘샐러드 김치
	620	624	요리교실	622	621	619	618
석식	잡곡밥 들깨감자버섯국 햄두부계란부침 메란새송이조림 연근아몬드조림 김치	잡곡밥 속갓유부어묵국 코다리무조림 감자채볶음 올방개묵야채무침 김치	잡곡밥 꽃게된장국 훈제오리야채볶음 얼갈이된장나물 오이채부추무침 김치	잡곡밥 바지락순두부국 양파돈육불고기 시래기들깨나물 시원한백김치 김치	잡곡밥 하얀동태지리 메란곤약조림 감자송이조림 검은콩자반조림 김치	잡곡밥 애호박된장찌개 표고소불고기 시금치나물무침 도토리묵버섯조림 김치	잡곡밥 새우아욱된장국 함박버섯조림 부추새우전 연근견과조림 김치
	621	619	620	622	619	620	619
	18(월)	19(화)	20(수)힐링밸런스식단	21(목)	22(금)	23(토)	24(일)
조식	잡곡밥 얼갈이된장국 삼치순살구이 메란장조림 마늘쫄무침 김치	잡곡밥 황태감자계란국 닭살야채조림 도라지실채볶음 토마토샐러드 김치	잡곡밥 양지떡국 스팸두부구이 브로컬리참깨무침 신선한백김치 김치	잡곡밥 들깨애호박수제비 도톰해물전 도토리묵양파조림 야채샐러드 김치	잡곡밥 대파송송설향탕 두부양념조림 애호박새우나물 우영호두조림 김치	잡곡밥 누룽지탕 야채듬뿍계란말이 감자채볶음 단호박샐러드 김치	잡곡밥 누룽지탕 참조기구이 팽이버섯달걀부침 연두부/양념장 김치
	584	580	582	589	590	586	589
중식	잡곡밥 어묵부대찌개 마늘떡갈비조림 카레감자채볶음 연근호두조림 김치	잡곡밥 나주곰탕 토마토제육볶음 새송이가지볶음 도토리묵/양념장 김치	잡곡밥 들깨표고미역국 비빔소고기볶음 비빔콩나물무침 무생채양파무침 돌자반/양념장 김치	잡곡밥 우거지콩나물국 고등어김치찜 어묵버섯볶음 팻잎양념무침 김치	잡곡밥 소고기버섯들깨탕 푸실리닭살볶음 배주된장나물 검은콩자반조림 김치	잡곡밥 바지락수제비 훈제오리굴소스볶음 애호박새우나물 양파부추겉절이 김치	잡곡밥 브로컬리크림스프 돈가스/소스 가지양파볶음 야채샐러드 김치
	616	621	생신잔치	619	623	620	628
석식	잡곡밥 바지락순두부 돈육갈비맛볶음 옥수수치즈전 땅콩콩자반조림 김치	잡곡밥 소고기무국 고등어카레구이 종알버섯조림 오이지양념무침 김치	잡곡밥 시골된장찌개 김치제육볶음 호박새우젓볶음 온두부/양념장 김치	잡곡밥 돈육감자짜글이 완자탕수육 양상주양파샐러드 연근아몬드조림 김치	잡곡밥 복어콩나물국 코다리무조림 햄감자채볶음 오복지참깨무침 김치	잡곡밥 맑은콩비지찌개 돈안심야채볶음 느타리무채들깨나물 신선야채/양념장 김치	잡곡밥 새우아욱된장국 닭살감자볶음 불어묵송이조림 우영견과조림 김치
	621	618	620	621	620	622	619

	25(월)	26(화)	27(수)힐링벨런스식단	28(목)	29(금)	30(토)	31(일)
조식	잡곡밥 사골만두국 떡갈비양파조림 애호박새우나물 토마토샐러드 김치	잡곡밥 두부새우젓국 삼치순살구이 팽이버주전 조미김 김치	잡곡밥 어묵부주국 안심장조림 두부구이 열무물김치 김치	잡곡밥 순두부들깨탕 애호박전 숙주부주무침 우영조림 김치	잡곡밥 진한설렁탕 야채계란말이 느타리호박들깨볶음 야채샐러드 김치	잡곡밥 누룽지탕 임연수구이 부주버섯달걀부침 감자샐러드 김치	잡곡밥 누룽지탕 맛살계란말이 도라지실채볶음 꿀토마토샐러드 김치
	589	586	595	590	598	596	589
중식	잡곡밥 우거지배주국 호박두부강된장 바싹불고기 무생채부주무침 김치	잡곡밥 어묵잔치국수 고구마맛탕 열무물김치 들깨간장깻잎 김치	잡곡밥 양송이크림스프 파인함박스테이크 병아리콩샐러드 단무지부주무침 김치	잡곡밥 배주콩나물된장국 마파두부 실곤약야채무침 검은콩자반조림 김치	잡곡밥 황태감자만두국 홍합해물부주전 맛난볶음김치 연근호두조림 김치	잡곡밥 소고기무배주국 새우관동기 어묵가지볶음 야채샐러드 김치	잡곡밥 두부버섯전골 미트볼양파조림 가지양파볶음 콘맛샐러드 김치
	620	621	627	619	625	622	623
석식	잡곡밥 쫄갓유부어묵국 등심굴소스볶음 느타리버섯무침 연근호두조림 김치	잡곡밥 차돌된장찌개 훈제오리야채볶음 숙주부주무침 우영아몬드조림 김치	잡곡밥 들깨미역국 공치김치조림 브로콜리참깨무침 연두부/양념장 김치	잡곡밥 사골순대국 스팸계란전 들깨새송이볶음 올방개김무침 김치	잡곡밥 황태순두부찌개 고등어감자조림 마늘명엽채볶음 오이양파무침 김치	잡곡밥 새우아욱국 굴소스양파닭볶음 무우들깨나물 도토리묵버섯조림 김치	잡곡밥 담백한배주국 부주와소불고기 감자채볶음 우영견과조림 김치
	621	620	618	619	618	617	620

* 상기 식단은 식품수급 사정에 의해 변동될 수 있습니다.

* 원산지- 쌀류(쌀, 흑미, 보리, 현미, 수수): 국내산/김치류(포기김치, 백김치):배추, 고추가루-국내산/소고기:호주산,국내산

돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산/고등어: 국내산, 노르웨이산/코다리, 동태: 러시아연방, 국내산/양파, 마늘: 국내산

두부,콩류:국내산,수입산(콩:중국산,미국산외)