2026년 10월 1주 식단표

(◑)표시는 고혈압, 당뇨 식이입니다.(공통 : 잡곡밥) -염분제한, 조미료 및 양념류 제한

(식단은 식자재 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다)

작성자 : 진명실버홈 영양사 전유경

요일 / 날짜	일	월	화	수	목	금	토
					10월01일	10월02일	10월03일
행복을 여는 아침					잡곡밥/콩죽 콩나물무채국 우민찌볶음 가지나물 무우말랭이지 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 소고기탕국 햄야채볶음 어묵잡채 마늘쫑지 배추김치	잡곡밥/깨죽 북어두부탕 에그스크램블 감자간장조림 다시마튀각 배추김치
정성이 가득한 점심					잡곡밥/야채죽 오징어무국 닭갈비 건새우마늘쫑무침 건취나물 배추김치	잡곡밥/팥죽 팽이버섯두부된장국 코다리무조림 부추전 도라지생채 배추김치	잡곡밥/단호박죽 소고기 파국 두부양념조림 견과류멸치볶음 오이양파무침 배추김치
건강을 생각하는 저녁					잡곡밥/닭죽 꽃게된장국 참치야채볶음 새우젓호박나물 베이비야채샐러드(사과드래싱) 배추김치	잡곡밥/계란죽 호박수제비국 생선까스&타르타르S 미역줄기볶음 단배추된장무침 배추김치	잡곡밥/콩죽 유부우동국 부추계란찜 감자채볶음 숙주무침 배추김치
간식					바나나 / 요플레	크림스프 / 식혜	마가레트&요쿠르트 / 요플레
특이식	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)
원산지표시	전복죽(논우렁50%:중국) 들깨죽(들깨가루:중국산)	닭죽(닭가슴살:국산) 콩죽(볶음콩가루:수입)	게살죽(연육:수입) 소고기죽(우육:호주산)	전복죽(논우렁50%:중국) 땅콩죽(땅콩:수입)	콩죽(볶음콩가루:수입) 닭죽(닭가슴살:국산)	팥죽(팥:중국산)	단호박죽(단호박:중국산) 콩죽(볶음콩가루:수입산)
열량(kcal)	1930 kcal	1930 kcal	1930 kcal	1932 kcal	1930 kcal	1932 kcal	1932 kcal

국내산:쌀(밥,죽),찹쌀,찰현미,배추김치(배추,고춧가루),돼지고기,돈등뼈,닭고기,오리고기,오리훈제,선지,봄동,동초,얼갈이류,오만둥이,미더덕,굴,피전복,피홍합,새꼬막살,오징어,계란,미꾸라지(국내양식),삼치,미트볼(돈육,계육),동그랑땡(돈육,우육),고등어/외국산:크리미(연육),두부(콩)/원양산:대구,고등어캔,참치캔,꽁치캔/수입산:돈육(수육용),떡갈비(돈육,우육),돈육(후랑이크소세지,모듬햄,비엔나,함박스테이크,베이컨,소시지류),콩(콩비지,콩국수),꽃맛살,해물모듬/호주산:우육,우뼈/대만산:꽁치/기니아산:조기/러시아:명엽채,대구포,가자미,명태알,명태곤/러시아&미국:임연수/모르코:갈치/미국:대구알,대구곤/중국산:누룽지(쌀),다슬기,꽃게,냉동홍합살,홍새우살,오징어젓갈,바지락살,가리비,재첩살,녹두,팥,명란젓,고춧가루,낙지,전복소라슬라이스(논우렁살50%),소세지(연육),콩가루/베트남:쭈꾸미,낙지/불가리아:참소라살/네덜란드산:생선가스(청대구)/태국:양대콩자반(양대콩)/캐나다산:빈스(콩)

2026년 10월 2주 식단표

(◑)표시는 고혈압, 당뇨 식이입니다.(공통 : 잡곡밥) -염분제한, 조미료 및 양념류 제한

(식단은 식자재 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다)
작성자 : 진명실버홈 영양사 전유경

요일 / 날짜	일	월	화	수	목	금	토
	10월04일	10월05일	10월06일	10월07일	10월08일	10월09일	10월10일
행복을 여는 아침	잡곡밥/들깨죽 어묵다시마국 메추리알곤약장조림 감자양파볶음 고들배기지 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 바지락미역국 야채돈불고기 가지나물볶음 김자반 배추김치	잡곡밥/들깨죽 누룽지탕 우렁이강된장 무우들깨볶음 다시마튀각 배추김치	잡곡밥/계란죽 북어무국 닭볶음탕 깻잎순조림 양대콩조림 배추김치	잡곡밥/콩죽 단배추된장국 두부양념조림 부추김가루무침 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 계란파국 함박스테이크 숙주무침 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥/깨죽 소고기무국 에그스크램블 미역줄기양파볶음 된장고추지 배추김치
정성이 가득한 점심	잡곡밥/녹두죽 부추재첩국 당면우불고기 브로콜리&초고추장 어묵볼조림 배추김치	잡곡밥/닭죽 콩가루배추국 우민찌야채짜장 미역줄기양파볶음 오이고추된장무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 동태쑥갓탕 야채비빔쫄면 연근조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/전복죽 낙지연포탕 소고기장조림 오이부추무침 양배추&양념장 배추김치	잡곡밥/야채죽 등뼈해장국 누들어묵떡볶이 애호박볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥/팥죽 황태콩나물국 고추장불고기 상추쌈&양념장 부추양파겉절이 배추김치	잡곡밥/단호박죽 감자고추장찌개 임연수구이 어묵양파볶음 브로컬리&초고추장 배추김치
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/전복죽 참치미역국 떡갈비조림 밥새우볶음 배추된장무침 배추김치	잡곡밥/콩죽 순두부계란국 돈민찌야채볶음 쑥갓두부무침 김가루부추무침 배추김치	잡곡밥/게살죽 오징어무국 옛날소시지전 양배추샐러드 도토리묵&양념장 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 우뭇가사리콩국 해물콩나물찜 두부양념조림 굴소스청경채볶음 배추김치	잡곡밥/닭죽 소고기미역국 닭다리살야채볶음 마늘쫑무침 청포묵&양념장 배추김치	잡곡밥/계란죽 누룽지탕 표고버섯강된장 견과류멸치볶음 부추양파겉절이 배추김치	잡곡밥/콩죽 감자수제비국 깻잎순돈육불고기 콩나물무채볶음 오이고추된장무침 배추김치
간식	카스타드&요쿠르트 / 아침햇살	삶은감자&요쿠르트 / 두유	단호박죽 / 두유	바나나 / 요플레	바나나 / 알로에주스	삶은계란&요쿠르트 / 요플레	곡물과자&요쿠르트 / 배주스
특이식	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)
원산지표시	전복죽(논우렁50%:중국) 들깨죽(들깨가루:중국산)	닭죽(닭가슴살:국산) 콩죽(볶음콩가루:수입)	게살죽(연육:수입) 소고기죽(우육:호주산)	전복죽(논우렁50%:중국) 땅콩죽(땅콩:수입)	콩죽(복음콩가루:수입) 닭죽(닭가슴살:국산)	팥죽(팥:중국산)	단호박죽(단호박:중국산) 콩죽(볶음콩가루:수입산)
열량(kcal)	1930 kcal	1932 kcal	1932 kcal	1930 kcal	1930 kcal	1932 kcal	1932 kcal

국내산:쌀(밥,죽),찹쌀,찰현미,배추김치(배추,고춧가루),돼지고기,돈등뼈,닭고기,오리고기,오리훈제,선지,봄동,동초,얼갈이류,오만둥이,미더덕,굴,피전복,피홍합,새꼬막살,오징어,계란,미꾸라지(국내양식),삼치,미트볼(돈육,계육),동그랑땡(돈육,우육),고등어/외국산:크리미(연육),두부(콩)/원양산:대구,고등어캔,참치캔,꽁치캔/수입산:돈육(수육용),떡갈비(돈육,우육),돈육(후랑이크소세지,모듬햄,비엔나,함박스테이크,베이컨,소시지류),콩(콩비지,콩국수),꽃맛살,해물모듬/호주산:우육,우뼈/대만산:꽁치/기니아산:조기/러시아:명엽채,대구포,가자미,명태알,명태곤/러시아&미국:임연수/모르코:갈치/미국:대구알,대구곤/중국산:누룽지(쌀),다슬기,꽃게,냉동홍합살,홍새우살,오징어젓갈,바지락살,가리비,재첩살,녹두,팥,명란젓,고춧가루,낙지,전복소라슬라이스(논우렁살50%),소세지(연육),콩가루/베트남:쭈꾸미,낙지/불가리아:참소라살/네덜란드산:생선가스(청대구)/태국:양대콩자반(양대콩)/캐나다산:빈스(콩)

2026년 10월 3주 식단표

(◑)표시는 고혈압, 당뇨 식이입니다.(공통 : 잡곡밥) -염분제한, 조미료 및 양념류 제한

(식단은 식자재 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다)

작성자 : 진명실버홈 영양사 전유경

요일 / 날짜	일	월	화	수	목	금	토
	10월11일	10월12일	10월13일	10월14일	10월15일	10월16일	10월17일
행복을 여는 아침	잡곡밥/들깨죽 아욱된장국 오리불고기 고구마줄기들깨나물 양대콩조림 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 청국장 닭간장조림 새송이버섯볶음 무우말랭이지 배추김치	잡곡밥/들깨죽 감자수제비국 홍피망불고기 얼갈이된장무침 김자반 배추김치	잡곡밥/계란죽 들깨무국 함박스테이크 애호박볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥/콩죽 황태두부국 돈육숙주두루치기 느타리버섯볶음 된장고추지 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 도토리묵채국 대패삼겹살볶음 오이고추된장무침 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥/깨죽 콩나물해장국 소불고기 고구마줄기볶음 깻잎지 배추김치
정성이 가득한 점심	잡곡밥/녹두죽 돈등심카레 해물짬뽕국 맛살계란전 단무지무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 부추재첩국 콩나물밥 제육볶음 무생채겉절이 배추김치	잡곡밥/소고기죽 육개장 두부&볶음김치 오징어실채무침 가지나물볶음 배추김치	잡곡밥/전복죽 닭곰탕 미나리오징어초무침 감자채볶음 고구마줄기나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 꼬지어묵탕 고추잡채 황태채고추장무침 열무나물 배추김치	잡곡밥/팥죽 미더덕된장국 한방수육 알배추부추겉절이 상추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥/단호박죽 들깨미역국 해물짜장 두부양념조림 콩나물무채볶음 배추김치
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/전복죽 콩나물북어국 안동찜닭 마늘쫑밀찜 얼갈이된장무침 배추김치	잡곡밥/콩죽 대패삼겹된장국 치킨텐더&허니머스타드S 꽈리멸치볶음 양배추나물 배추김치	잡곡밥/게살죽 소고기숙주무국 찰순대볶음 건새우마늘쫑무침 도토리묵&양념장 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 참치김치찌개 새송이버섯볶음 해파리냉채 쌈배추겉절이 배추김치	잡곡밥/닭죽 열무된장국 코다리무조림 다시마채무침 맛살샐러드 배추김치	잡곡밥/계란죽 순두부백반 고등어무조림 고사리볶음 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥/콩죽 감자수제비 야채닭갈비 순대볶음 김가루실파무침 배추김치
간식	마가레트&요쿠르트 / 요플레	삶은감자&요쿠르트 / 두유	크림스프 / 사과주스	바나나 / 요플레	바나나 / 두유	삶은계란&요쿠르트 / 아침햇살	카스타드&요쿠르트 / 배주스
특이식	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)
원산지표시	전복죽(논우렁50%:중국) 들깨죽(들깨가루:중국산)	닭죽(닭가슴살:국산) 콩죽(볶음콩가루:수입)	게살죽(연육:수입) 소고기죽(우육:호주산)	전복죽(논우렁50%:중국) 땅콩죽(땅콩:수입)	콩죽(볶음콩가루:수입) 닭죽(닭가슴살:국산)	팥죽(팥:중국산)	단호박죽(단호박:중국산) 콩죽(볶음콩가루:수입산)
열량(kcal)	1930 kcal	1932 kcal	1932 kcal	1932 kcal	1930 kcal	1932 kcal	1932 kcal

국내산:쌀(밥,죽),찹쌀,찰현미,배추김치(배추,고춧가루),돼지고기,돈등뼈,닭고기,오리고기,오리훈제,선지,봄동,동초,얼갈이류,오만둥이,미더덕,굴,피전복,피홍합,새꼬막살,오징어,계란,미꾸라지(국내양식),삼치,미트볼(돈육,계육),동그랑땡(돈육,우육),고등어/외국산:크리미(연육),두부(콩)/원양산:대구,고등어캔,참치캔,꽁치캔/수입산:돈육(수육용),떡갈비(돈육,우육),돈육(후랑이크소세지,모듬햄,비엔나,함박스테이크,베이컨,소시지류),콩(콩비지,콩국수),꽃맛살,해물모듬/호주산:우육,우뼈/대만산:꽁치/기니아산:조기/러시아:명엽채,대구포,가자미,명태알,명태곤/러시아&미국:임연수/모르코:갈치/미국:대구알,대구곤/중국산:누룽지(쌀),다슬기,꽃게,냉동홍합살,홍새우살,오징어젓갈,바지락살,가리비,재첩살,녹두,팥,명란젓,고춧가루,낙지,전복소라슬라이스(논우렁살50%),소세지(연육),콩가루/베트남:쭈꾸미,낙지/불가리아:참소라살/네덜란드산:생선가스(청대구)/태국:양대콩자반(양대콩)/캐나다산:빈스(콩)

2026년 10월 4주 식단표

(◑)표시는 고혈압, 당뇨 식이입니다.(공통 : 잡곡밥) -염분제한, 조미료 및 양념류 제한

(식단은 식자재 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다)
작성자 : 진명실버홈 영양사 전유경

요일 / 날짜	일	월	화	수	목	금	토
	10월18일	10월19일	10월20일	10월21일	10월22일	10월23일	10월24일
행복을 여는 아침	잡곡밥/들깨죽 야채계란찜 홍피망불고기 어묵채볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 황태무국 제육볶음 취나물볶음 양념고추지 배추김치	잡곡밥/들깨죽 김치콩나물국 옛날소시지전 가지볶음 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥/계란죽 도토리묵채국 야채계란찜 오징어브로콜리숙회 양대콩조림 배추김치	잡곡밥/콩죽 콩나물김치국 떡갈비 양념두부조림 마늘쫑지 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 물만두국 꽁치무조림 애느타리버섯볶음 깻잎지 배추김치	잡곡밥/깨죽 감자국 닭살간장조림 온두부&볶은김치 다시마튀각 배추김치
정성이 가득한 점심	잡곡밥/녹두죽 들깨미역국 동그랑땡전 명엽채볶음 김실파무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 취나물밥 임연수구이 오징어실채볶음 건미역초무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 콩나물국 한식잡채 돈육메추리알장조림 열무나물무침 배추김치	잡곡밥/전복죽 잔치국수 감자만두 야채&쌈된장 배추김치	잡곡밥/야채죽 추어탕 야채비빔만두 어슷우엉조림 오이부추무침 배추김치	잡곡밥/팥죽 팽이버섯두부된장국 홍진미채무침 감자조림 취나물 배추김치	잡곡밥/단호박죽 시래기된장국 고등어무조림 맛살계란전 부추양파겉절이 배추김치
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/전복죽 황태두부국 훈제오리볶음 옛날소시지전 열무나물무침 배추김치	잡곡밥/콩죽 청국장찌개 가자미구이 고사리나물 오이무침 배추김치	잡곡밥/게살죽 콩비지찌개 떡갈비 건새우마늘쫑볶음 연두부간장양념 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 들깨손칼국수 돈까스 가지나물무침 무생채 배추김치	잡곡밥/닭죽 돼지국밥 메밀전병 감자양파채볶음 열무된장무침 배추김치	잡곡밥/계란죽 부추재첩국 명태껍질부각조림 해물완자전 단배추된장무침 배추김치	잡곡밥/콩죽 도토리묵채국 비엔나소시지볶음 명엽채무침 시금치나물 배추김치
간식	곡물과자&요쿠르트 / 두유	삶은감자&요쿠르트 / 요플레	카스타드&요쿠르트 / 사과주스	바나나 / 두유	바나나 / 요플레	삶은감자&요쿠르트 / 두유	단호박샐러드 / 알로에주스
특이식	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)
원산지표시	전복죽(논우렁50%:중국) 들깨죽(들깨가루:중국산)	닭죽(닭가슴살:국산) 콩죽(볶음콩가루:수입)	게살죽(연육:수입) 소고기죽(우육:호주산)	전복죽(논우렁50%:중국) 땅콩죽(땅콩:수입)	콩죽(복음콩가루:수입) 닭죽(닭가슴살:국산)	팥죽(팥:중국산)	단호박죽(단호박:중국산) 콩죽(볶음콩가루:수입산)
열량(kcal)	1930 kcal	1930 kcal	1932 kcal	1932 kcal	1932 kcal	1930 kcal	1932 kcal

국내산:쌀(밥,죽),찹쌀,찰현미,배추김치(배추,고춧가루),돼지고기,돈등뼈,닭고기,오리고기,오리훈제,선지,봄동,동초,얼갈이류,오만둥이,미더덕,굴,피전복,피홍합,새꼬막살,오징어,계란,미꾸라지(국내양식),삼치,미트볼(돈육,계육),동그랑땡(돈육,우육),고등어/외국산:크리미(연육),두부(콩)/원양산:대구,고등어캔,참치캔,꽁치캔/수입산:돈육(수육용),떡갈비(돈육,우육),돈육(후랑이크소세지,모듬햄,비엔나,함박스테이크,베이컨,소시지류),콩(콩비지,콩국수),꽃맛살,해물모듬/호주산:우육,우뼈/대만산:꽁치/기니아산:조기/러시아:명엽채,대구포,가자미,명태알,명태곤/러시아&미국:임연수/모르코:갈치/미국:대구알,대구곤/중국산:누룽지(쌀),다슬기,꽃게,냉동홍합살,홍새우살,오징어젓갈,바지락살,가리비,재첩살,녹두,팥,명란젓,고춧가루,낙지,전복소라슬라이스(논우렁살50%),소세지(연육),콩가루/베트남:쭈꾸미,낙지/불가리아:참소라살/네덜란드산:생선가스(청대구)/태국:양대콩자반(양대콩)/캐나다산:빈스(콩)

2026년 10월 5주 식단표

(◑)표시는 고혈압, 당뇨 식이입니다.(공통 : 잡곡밥) -염분제한, 조미료 및 양념류 제한

(식단은 식자재 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다)
작성자 : 진명실버홈 영양사 전유경

요일 / 날짜	일	월	화	수	목	금	토
	10월25일	10월26일	10월27일	10월28일	10월29일	10월30일	10월31일
행복을 여는 아침	잡곡밥/들깨죽 맑은유부된장국 오리훈제불고기 건새우마늘쫑볶음 무말랭이지 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 들깨미역국 어묵야채볶음 계란햄스크램블 양념고추지 배추김치	잡곡밥/들깨죽 맑은무우국 야채계란찜 우엉채볶음 양대콩조림 배추김치	잡곡밥/계란죽 어묵국 에그스크램블 청포묵실파김무침 깻잎지 배추김치	잡곡밥/콩죽 부추재첩국 마파두부 감자양파채볶음 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 실파계란국 해물콩나물찜 느타리버섯볶음 고들배기지 배추김치	잡곡밥/깨죽 시금치된장국 떡갈비 잔멸치견과류볶음 꼬시래기&초고추장 배추김치
정성이 가득한 점심	잡곡밥/녹두죽 미더덕된장국 고등어무조림 멸치고추장무침 무들깨나물 배추김치	잡곡밥/닭죽 돼지갈비찜 감자채피망볶음 북어미나리초무침 알배추겉절이 배추김치	잡곡밥/소고기죽 미소유부팽이국 파인애플탕수육 애호박새우볶음 오징어회무침 배추김치	잡곡밥/전복죽 새알미역국 오징어두루치기 어묵양파볶음 꽈리고추찜양념무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 맑은콩나물국 코다리무조림 배추전 도라지오이무침 배추김치	잡곡밥/팥죽 얼갈이된장국 오리주물럭 연근조림 콩나물파채무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 맑은두부국 콩나물불고기 무나물볶음 다시마초장무침 배추김치
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/전복죽 호박수제비국 데리야끼닭볶음 동그랑땡전 김실파무침 배추김치	잡곡밥/콩죽 아욱감자된장국 단호박조림 스팸계란전 부추겉절이 배추김치	잡곡밥/게살죽 근대된장국 깻잎순돈육불고기 감자조림 김자반 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 콩가루배추국 안동찜닭 견과류멸치볶음 오이고추된장무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 해물순두부국 꽁치무조림 시금치나물무침 푸실리콘샐러드 배추김치	잡곡밥/계란죽 누룽지탕 우렁이강된장 애호박볶음 새송이버섯숙회 배추김치	잡곡밥/콩죽 홍합탕 열기구이 우엉채조림 고사리나물 배추김치
간식	마가레트&요쿠르트 / 요플레	삶은계란&요쿠르트 / 아침햇살	카스타드&요쿠르트 / 배주스	바나나 / 요플레	바나나 / 두유	삶은감자&요쿠르트 / 알로에주스	곡물과자&요쿠르트 / 두유
특이식	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)	미음/죽/치료식(뉴케어)
원산지표시	전복죽(논우렁50%:중국) 들깨죽(들깨가루:중국산)	닭죽(닭가슴살:국산) 콩죽(볶음콩가루:수입)	게살죽(연육:수입) 소고기죽(우육:호주산)	전복죽(논우렁50%:중국) 땅콩죽(땅콩:수입)	콩죽(볶음콩가루:수입) 닭죽(닭가슴살:국산)	팥죽(팥:중국산)	단호박죽(단호박:중국산) 콩죽(볶음콩가루:수입산)
열량(kcal)	1930 kcal	1932 kcal	1932 kcal	1932 kcal	1932 kcal	1930 kcal	1932 kcal

국내산:쌀(밥,죽),찹쌀,찰현미,배추김치(배추,고춧가루),돼지고기,돈등뼈,닭고기,오리고기,오리훈제,선지,봄동,동초,얼갈이류,오만둥이,미더덕,굴,피전복,피홍합,새꼬막살,오징어,계란,미꾸라지(국내양식),삼치,미트볼(돈육,계육),동그랑땡(돈육,우육),고등어/외국산:크리미(연육),두부(콩)/원양산:대구,고등어캔,참치캔,꽁치캔/수입산:돈육(수육용),떡갈비(돈육,우육),돈육(후랑이크소세지,모듬햄,비엔나,함박스테이크,베이컨,소시지류),콩(콩비지,콩국수),꽃맛살,해물모듬/호주산:우육,우뼈/대만산:꽁치/기니아산:조기/러시아:명엽채,대구포,가자미,명태알,명태곤/러시아&미국:임연수/모르코:갈치/미국:대구알,대구곤/중국산:누룽지(쌀),다슬기,꽃게,냉동홍합살,홍새우살,오징어젓갈,바지락살,가리비,재첩살,녹두,팥,명란젓,고춧가루,낙지,전복소라슬라이스(논우렁살50%),소세지(연육),콩가루/베트남:쭈꾸미,낙지/불가리아:참소라살/네덜란드산:생선가스(청대구)/태국:양대콩자반(양대콩)/캐나다산:빈스(콩)