

2025년 10월 표준식 식단

시설명: 미스바요양센터

구분				1[수]	2[목]	3[금] 개천절	4[토]
아침				백미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 채소달걀찜 ① 진미채조림 ⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑨ 배추김치 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 비엔나소시지케첩조림 ⑤⑥⑩⑫ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 황태채묵국 ⑤⑥ 달걀장조림 ①⑤⑥ 맛살피망볶음 ①⑤⑥⑧ 건파래볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 송농 깍갈비구이 ⑤⑥⑩⑪ 참치채소볶음 ⑤ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨
오전간식	*1일 단백질 권장섭취량 : 65g			두유 ⑤	사과	검은콩두유 ⑤	키위
점심	*식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. *알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 등의 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있어 표기를 생략하였습니다. *백미밥과 잡곡밥은 서로 대체 가능합니다.			백미밥 강된장찌개 ⑤⑥ 돼지고기삼겹숙육/ 무말랭이 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 모듬쌈/쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 ¾ 수제빻국 ⑤⑥⑨ 조기구이 ⑤ 불어묵조림 ⑤⑥ 깻잎순나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부맑은국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑪ 감자채볶음 ⑤ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 다시마묵국 ⑤⑥ 오징어볶음 ⑤⑥⑰ 땅콩조림 ④⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	*김치류(배추김치, 깍두기, 열무김치, 석박지, 백나박김치 등) 는 서로 대체 가능합니다.			양갱 ⑤⑥ 보리차	꿀호떡 ②④⑤⑥ 두유 ⑤	찐고구마 통굴레차	살과자 ⑤⑥ 두유 ⑤
저녁	*탄탄zero식단 : 탄소배출을 줄이기 위해 난류, 해산물류, 콩류, 채소류 위주로 구성된 저탄소식단			백미밥 쇠고기사브국 ⑤⑥⑪ 삼치연장조림 ⑤⑥ 도라지무침 ⑤⑥ 얼갈이겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 순두부찌개 ⑤⑥ 닭살채소볶음 ⑤⑥⑮ 연근조림 ⑤⑥ 토란줄기나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 공치구이 ⑤ 브로콜리흑임자소스무침 ①③⑤⑥ 부추나물 깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑮ 두부양념조림 ⑤⑥ 우영채볶음 ⑤⑥ 아삭이고추된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
열량/단백질 (kcal/g)				2151/79	2095/88	2142/88	2200/100
구분	5[일]	6[월] 추석	7[화]	8[수] 대체휴일	9[목] 한글날	10[금]	11[토]
아침	백미밥 버섯맑은국 ⑤⑥ 간장제육불고기 ⑤⑥⑩ 도토리묵/양념장 ⑤⑥ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 토란국 ⑤⑥ 주꾸미채소볶음 ⑤⑥ 연두부/양념장 ⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 들깨묵국 ⑤⑥ 차돌박이숙주볶음 ⑤⑥⑪ 감자채볶음 ⑤ 김구이/양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥⑨ 채소달걀말이 ①⑤ 우영채볶음 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 복엇국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 호박새우살볶음 ⑤⑥⑨ 얼갈이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 ¾ 떡국 ①③⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑪ 참나물두부무침 ⑤⑥ 애호박나물 ⑨ 깍두기 ⑨	백미밥 송농 쇠고기메추리알장조림 ①③⑥⑩⑪ 도라지볶음 ⑤⑥ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오전간식	호상발효유 ②	사과	우유미숫가루 ②⑤⑥	배	두유 ⑤	바나나	검은콩두유 ⑤
점심	백미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 고등어조림 ⑤⑥⑦ 옛날소시지전 ⑤⑥⑩ 취나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기탕국 ⑤⑥⑪ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 삼색나물 ⑤⑥ (고사리/시금치/콩나물) 배추김치 ⑨	백미밥 건새우묵국 ⑤⑥⑨ 오리주물럭 ⑤⑥ 배추전 ①③⑥ 상추/쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	김가루주먹밥 ½ 잔치국수 ⑤⑥⑨ 함박스테이크/소스 ①②③⑥⑩⑫⑬⑭ 과일샐러드 ② 배추김치 ⑨	백미밥 오징어묵국 ⑤⑥⑰ 돼지고기양념구이 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 닭도리탕 ⑤⑥⑮ 어묵볶음 ⑤⑥ 파리고추찜 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부맑은국 ⑤⑥ 낙지볶음 ⑤⑥ 감자조림 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨
오후간식	카스텔라 ①②⑤⑥ 옥수수수염차	송편 두유 ⑤	단호박찜 식혜	잼식빵 ②⑤⑥ 검은콩두유 ⑤	물만두/양념장 ⑤⑥⑩ 통굴레차	땅콩샌드 ①②④⑤⑥ 두유 ⑤	연두부/양념장 ⑤⑥ 보리차
저녁	백미밥 채개장 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑮ 건새우볶음 ⑤⑥⑨ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 청국장찌개 ⑤⑥ 미트볼채소조림 ②⑤⑥⑩⑪ 미역줄기볶음 ⑤ 브로콜리숙회/초장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩ 삼치카레구이 ②⑤⑥⑫⑬⑭ 땅콩조림 ④⑤⑥ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 시래기된장국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑪ 느타리버섯볶음 ⑤ 세발나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤ 가자미무조림 ⑤⑥ 청포묵/양념장 ⑤⑥ 건파래볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 달걀살판국 ① 돼지고기짜장볶음 ⑤⑥⑩ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 단무지무침 배추김치 ⑨	백미밥 애호박맑은국 ⑤⑥ 훈제오리구이/머스터드 소스 ①⑤ 부추겉절이 ⑤⑥ 깻잎/쌈무 배추김치 ⑨
열량/단백질 (kcal/g)	2200/94	2200/85	2200/88	2200/82	2018/94	2200/91	1997/81

구분	12[일]	13[월]	14[화]	15[수]	16[목]	17[금]	18[토]
아침	백미밥 두부탕국 ⑤⑥ 옥수수달걀말이 ①⑤ 명엽채볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 콩비지백탕 ⑤⑥ 쇠고기채소볶음 ⑤⑥⑨ 느타리버섯볶음 ⑤ 열무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 북엇국 ⑤⑥ 두부구이/양념장 ⑤⑥ 피망베이컨볶음 ⑤⑩ 무생채 배추김치 ⑨	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 닭살간장조림 ⑤⑥⑬ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 상추양파무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 바지락맑은국 ⑤⑨ 쇠불고기 ⑤⑥⑨ 양배추들깨볶음 ⑤⑥ 시래기된장지짐 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자맑은국 ⑤⑥ 달걀장조림 ①⑤⑥ 참나물두부무침 ⑤⑥ 근대나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 송송 훈제오리구이 연두부/양념장 ⑤⑥ 양배추겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오전간식	사과	호상발효유 ②	배	두유 ⑤	단감	우유미숫가루 ②⑤⑥	바나나
점심	백미밥 홍합살맑은국 ⑨ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 우영채볶음 ⑤⑥ 콩잎지무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 오징어볶음 ⑤⑥⑩ 늪은호박전 ⑤⑥ 도라지무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 닭개장 ⑤⑥⑬ 해물완자전 ①⑤⑥⑨⑩ 브로콜리깨무침 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	전복죽 ⑨ 들깨묵국 ⑤⑥ 매추리알장조림 ①⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 백나박물김치 ⑥⑨ 배추김치 ⑨	탄탄zero 백미밥 청국장찌개 ⑤⑥ 삼치조림 ⑤⑥ 찐고구마맛탕 ⑤ 애호박볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 북엇국 ⑤⑥ 닭살데리야까조림 ⑤⑥⑬⑨ 부추양파무침 ⑤⑥ 콘샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 김치국 ⑤⑥⑨ 대패살겉살채소구이 ⑩ 콩나물무침 ⑤ 열무나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	찐고구마 두유 ⑤	단팥빵 ①②⑤⑥ 우유차	유과 ⑤ 검은콩두유 ⑤	참치주먹밥 메밀차 ③	쌀과자 ⑤⑥ 두유 ⑤	찰보리빵 ①②⑤ 보리차	전병 ⑤⑥ 검은콩두유 ⑤
저녁	백미밥 취나물된장국 ⑤⑥ 코다리조림 ⑤⑥ 옛날소시지전 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 순살등뼈감자탕 ⑤⑥⑩ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑨ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 호박알된장국 ⑤⑥ 돼지고기김치찜 ⑤⑥⑩ 감자채당근볶음 ⑤ 김구이/양념장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 맑은배춧국 ⑤⑥ 고갈비 ⑤⑥⑦ 표고버섯볶음 ⑤⑥ 고춧잎나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 순두부백탕 ⑤ 오리주물럭 ⑤⑥ 숙주나물무침 ⑤⑥ 모듬쌈/쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 부대찌개 ⑤⑥⑨⑩ 가지미구이 ⑤⑥ 오이무침 ⑤⑥ 도시락김 깍두기 ⑨	백미밥 유부맑은국 ⑤⑥ 주꾸미채소볶음 ⑤⑥ 천사채샐러드 ①⑤⑥⑧ 깻잎/쌈무 배추김치 ⑨
열량/단백질 (kcal/g)	2200/109	2164/89	2200/79	2068/95	2102/85	2172/99	2172/79
구분	19[일]	20[월]	21[화]	22[수]	23[목]	24[금]	25[토]
아침	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 비엔나소시지케첩조림 ⑤⑥⑩⑫ 건새우무조림 ⑤⑥⑨ 세발나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 쇠고기탕국 ⑤⑥⑨ 채소달걀찜 ① 불어묵조림 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤ 오징어간장조림 ⑤⑥⑩ 피망베이컨볶음 ⑤⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 호박새우젓국 ⑨ 닭살불고기 ⑤⑥⑬ 잔멸치호두조림 ⑤⑥⑭ 숙주나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 동태맑은국 ⑤⑥ 매추리알장조림 ①⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 도시락김 배추김치 ⑨	백미밥 들깨묵국 ⑤⑥ 참치채소볶음 ⑤ 연두부/양념장 ⑤⑥ 도라지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 송송 돼지고기짜장볶음 ⑤⑥⑩ 명엽채조림 ⑤⑥ 참나물겉절이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오전간식	두유 ⑤	배	검은콩두유 ⑤	사과	우유미숫가루 ②⑤⑥	단감	두유 ⑤
점심	백미밥 사골우거지국 ⑤⑥⑨ 닭살간장조림 ⑤⑥⑬ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 애호박나물 ⑨ 배추김치 ⑨	백미밥 우렁된장국 ⑤⑥⑨ 돼지고기목살수육 ⑤⑥⑩ 더덕무침 ⑤⑥ 상추/쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 달걀싹파국 ① 갈치구이 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 콩잎지무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 ½ 들깨수제비 ⑤⑥ 참치김치전 ①⑤⑥⑨ 브로콜리깨무침 깍두기 ⑨	백미밥 감자된장찌개 ⑤⑥ 낙지볶음 ⑤⑥ 연근튀김 ⑤⑥ 오이나물 배추김치 ⑨	백미밥 콩비지찌개 ⑤⑥⑨ 쇠불고기 ⑤⑥⑨ 애호박견새우볶음 ⑤⑥⑨ 상추/쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥⑨ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 청포묵/양념장 ⑤⑥ 세발나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	크래키 ②⑤⑥⑬ 대추차	단호박찜 두유 ⑤	롤케이크 ①②⑤⑥ 녹차	삶은달걀 ① 두유 ⑤	프렌치토스트 ①②⑤⑥ 둥글레차	쌀과자 ⑤⑥ 검은콩두유 ⑤	고구마샐러드 ①⑤ 보리차
저녁	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩ 삼치구이 ⑤ 새송이버섯볶음 ⑤ 치커리유자청무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 다시마묵국 ⑤⑥ 콩치조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥⑨ 쇠갈비찜 ⑤⑥⑨ 청경채나물 ⑤⑥ 과일샐러드 ② 배추김치 ⑨	백미밥 육개장 ⑤⑥⑨ 마파두부 ⑤⑥⑩⑨ 팽이버섯볶음 ⑤ 토란줄기나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 순두부백탕 ⑤ 돼지고기고추잡채 /꽃빵 ⑤⑥⑩⑨ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤ 미트볼채소조림 ②⑤⑥⑩⑨ 시금치나물 ⑤⑥ 양파장아찌 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 우렁단배춧국 ⑤⑥⑩ 채소달걀찜 ① 파프리카잡채 ⑤⑥ 양념깻잎지 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
열량/단백질 (kcal/g)	1975/81	2051/86	2180/86	2182/95	2200/89	2200/89	2098/77

구분	26[일]	27[월]	28[화]	29[수]	30[목]	31[금]	
아침	백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 두부구이/양념장 ⑤⑥ 볼어묵조림 ⑤⑥ 오복지들기름무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 들깨묵국 ⑤⑥ 베이컨달걀스크램블 ①②⑤⑩ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 도시락김 배추김치 ⑨	백미밥 버섯맑은국 ⑤⑥ 쇠고기곤약조림 ⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 ⑤ 세발나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 순살닭갈비 ⑤⑥⑩ 감자채피망볶음 ⑤⑥ 토란줄기나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 사골우거죽국 ⑤⑥⑩ 치즈달걀찜 ①② 진미채볶음 ⑤⑥⑩ 갯잎순나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 연근조림 ⑤⑥ 배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	카카오톡 채널에서 10월 식단표와 조리법을 확인할 수 있어요. 
오전간식	바나나	호상발효유 ②	오렌지	검은콩두유 ⑤	키위	우유미숫가루 ②⑤⑥	
점심	백미밥 ⅔ 떡국 ①⑤⑥ 쇠고기대파볶음 ⑤⑥⑩ 우영조림 ⑤⑥ 모듬쌈/쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤⑥ 주꾸미삼겹살볶음 ⑤⑥⑩ 늪은호박전 ⑤⑥ 천사채샐러드 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	백미밥 부대찌개 ⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이 ①⑤ 미니새송이버섯조림 ⑤⑥ 브로콜리숙회/초장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	곤드레나물밥/양념장 ⑤⑥ 들깨미역국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 열무된장나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 복엇국 ⑤⑥ 오리불고기 ⑤⑥ 우영잡채 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 청국장찌개 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 토란줄기나물 ⑤⑥ 상추겉절이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식	유과 ⑤ 두유 ⑤	카스텔라 ①②③⑥ 옥수수수염차	전병 ⑤⑥ 두유 ⑤	단호박죽 메밀차 ③	팔진빵 ②⑤⑥ 두유 ⑤	연두부/양념장 ⑤⑥ 보리차	
저녁	백미밥 추어탕 ⑤⑥ 떡갈비피망조림 ⑤⑥⑩⑩ 느타리버섯볶음 ⑤ 애호박나물 ⑨ 배추김치 ⑨	백미밥 김치국 ⑤⑥⑨ 훈제오리부추볶음 청포묵/양념장 ⑤⑥ 열갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 시래기된장국 ⑤⑥ 갈치조림 ⑤⑥ 파리고추찜 ⑤⑥ 치커리겉절이 배추김치 ⑨	백미밥 돼지고기김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 두부양념구이 ⑤⑥ 망종조림 ④⑤⑥ 숙것나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 육개장 ⑤⑥⑩ 순대채소볶음 ⑤⑥⑩ 고구마샐러드 ①⑤ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 온도토리묵국 ⑤⑥⑨ 삼치조림 ⑤⑥ 애호박볶음 ⑤ 숙주나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
열량/단백질 (kcal/g)	2200/89	2131/82	1912/84	2138/88	2193/82	2079/81	

<원산지 표시>

쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩류			콩가공품
백미	현미	흑미	잡쌀	두부	순두부	연두부	콩비지
산	산	산	산	산	산	산	산
배추김치		겉절이					
배추	고춧가루	열갈이	배추	고춧가루			
산	산	산	산	산			
축산물							
쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		
한우	육우	외국산					
산	산	산	산	산	산		
수산물							
낙지	고등어	명태(코다리)	명태(통태)	갈치	오징어	미꾸라지	조기
산	산	산	산	산	산	산	산
수산물							
주꾸미	전복						
산	산						
식육가공품							
비엔나	너비아니	훈제오리	미트볼	사골(우사골,우잡뼈)	함박스테이크	떡갈비	햄
돼지고기: 산	돼지고기: 산	오리고기: 산	돼지고기: 산	쇠고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산
	쇠고기: 산		쇠고기: 산		쇠고기: 산	쇠고기: 산	
식육가공품							
베이컨	동그랑땡	옛날소시지					
돼지고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산					
		닭고기: 산					
수산물가공품							
참치캔	진미채	해물완자					
다랑어: 산	오징어: 산	오징어: 산					

※ 시설에서 사용하는 식재료에 따라 원산지와 식품 알레르기 표시 항목이 다를 수 있으므로 확인 후 수정 사용하세요.