

2024년 10월 첫째 주 행복한효경 주간식단표

※출처 : (주)사랑과 선행

결재	담당	시설장
		

	조식	중식	석식	죽식	간식
월요일 (30일) 1802kcal	혼합잡곡밥 호박양파국 치즈계란찜 고사리볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 영양닭곰탕 옥수수야채전 도토리묵무침 미나리나물/배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 제육볶음 알배기배추쌈 마늘쫀조림/배추김치	조: 계란죽 중: 닭죽 석: 야채죽	오전 두유 오후 핫케이크
10월 화요일 (1일) 1811kcal	혼합잡곡밥 참치미역국 두부새싹구이 단호박찜&연유 명이나물지/배추김치	혼합잡곡밥 건새우아욱국 닭다리간장조림 양상추샐러드&참깨D 도라지오이생채/배추김치	혼합잡곡밥 얼큰쇠고기국 가자미구이 마파가지 무생채/배추김치	조: 참치죽 중: 건새우죽 석: 쇠고기죽	오전 이오 오후 도라야끼 단팥빵
수요일 (2일) 1816kcal	혼합잡곡밥 시금치된장국 고기경단조림 엄지송이볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 연두부계란탕 공치조림 얼갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥 우렁살부추국 돈육고추장볶음 옛날소시지전 참나물무침/배추김치	조: 버섯죽 중: 연두부죽 석: 우렁죽	오전 울무차 오후 양갱
개천절 목요일 (3일) 1812kcal	혼합잡곡밥 조갯살무국 표고버섯계란찜 고구마견과조림 더덕장아찌/배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 쇠고기육전&파채 감자조림 청경채나물/배추김치	혼합잡곡밥 숙음배추된장국 닭살우동볶음 브로컬리&초장 취나물무침/배추김치	조: 표고죽 중: 쇠고기죽 석: 닭살죽	오전 요플레 오후 달나라빵
금요일 (4일) 1817kcal	혼합잡곡밥 콩가루시래기국 두부부침 돈민찌김치볶음 김자반/배추김치	혼합잡곡밥 고추장찌개 동태살강정 치커리유자샐러드 느타리볶음/배추김치	혼합잡곡밥 사골곰탕 뉴알떡스테이크 단호박간장조림 숙갓나물/배추김치	조: 두부죽 중: 동태살죽 석: 단호박죽	오전 두유 오후 망고마들렌
토요일 (5일) 1818kcal	혼합잡곡밥 바지락무국 계란장조림 우영당근볶음 마늘쫀무침/배추김치	나가사끼짬뽕 물만두찜 오이생채 배추김치	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 돈육주꾸미볶음 검은깨울방개묵무침 방풍나물/배추김치	조: 바지락죽 중: 오징어죽 석: 미역죽	오전 엔요 오후 찜감자 &배주스
일요일 (6일) 1817kcal	혼합잡곡밥 들깨우거지국 닭살굴소스조림 뱅어포구이 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 민물새우꽃게탕 임연수구이 감자볶음 근대나물/배추김치	혼합잡곡밥 한식된장찌개 순대야채조림 가지양파볶음 깻순나물/배추김치	조: 들깨죽 중: 감자죽 석: 가지죽	오전 요플레 오후 제철과일

2024년 10월 둘째 주 행복한효경 주간식단표

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (7일) 1817kcal	혼합잡곡밥 홍합살미역국 우민찌죽순볶음 알밤장조림 오징어젓갈/배추김치	혼합잡곡밥 순두부국 돈육야채볶음 단호박조림 열무나물/배추김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 피망잡채 베이컨양배추볶음 시금치나물/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 두부죽 석: 베이컨죽	오 전	두유
					오 후	밥풀과자 & 대추차
화요일 (8일) 1819kcal	혼합잡곡밥 들깨버섯국 완두콩계란찜 건새우간장조림 꼬시래기볶음/배추김치	혼합잡곡밥 부대찌개 자반고등어구이 연근흑임자S무침 호박볶음/배추김치	혼합잡곡밥 다시마무국 닭볶음탕 새송이당근볶음 상추생채/배추김치	조: 버섯죽 중: 야채죽 석: 새송이죽	오 전	이오
					오 후	핫케이크
한글날 수요일 (9일) 1821kcal	혼합잡곡밥 아욱된장국 멸치두부지짐 도라지볶음 김구이/배추김치	비프하이라이스덮밥 오징어무국 비빔야채만두 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 대패삼겹볶음 모듬쌈&쌈장 가지양념찜/배추김치	조: 두부죽 중: 오징어죽 석: 가지죽	오 전	사과쥬스
					오 후	단호박찜 & 당근쥬스
목요일 (10일) 1823kcal	혼합잡곡밥 콩가루배춧국 메추리알장조림 알감자조림 숙주나물/배추김치	혼합잡곡밥 죽봉어묵국 순살아귀찜 느타리버섯전 치커리생채/배추김치	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 이색계란말이 단호박볶음 청경채나물/배추김치	조: 감자죽 중: 버섯죽 석: 쇠고기죽	오 전	요플레
					오 후	과일샐러드
금요일 (11일) 1827kcal	혼합잡곡밥 북어채무국 돈안심조림 연두부&양념장 숙갓나물/배추김치	혼합잡곡밥 피홍합탕 닭봉데리야끼조림 청포묵쪽파무침 오이쌈장무침/배추김치	혼합잡곡밥 참치김치찌개 생선까스&탈탈S 푸실리샐러드 취나물무침/배추김치	조: 연두부죽 중: 닭살죽 석: 참치죽	오 전	두유
					오 후	크림빵
토요일 (12일) 1814kcal	혼합잡곡밥 근대된장국 두부계란부침 잡채어묵조림 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 돈등뼈감자탕 치킨너겟유린기 호박양념찜 미나리무침/배추김치	혼합잡곡밥 유부미소장국 병어양념구이 강낭콩조림 참나물무침/배추김치	조: 두부죽 중: 호박죽 석: 생선살죽	오 전	엔요
					오 후	사과잼 토스트
일요일 (13일) 1820kcal	혼합잡곡밥 들깨무채국 쇠고기장조림 영콘야채볶음 콩나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 조갯살미역국 조기고사리조림 가지볶음 부추무침/배추김치	혼합잡곡밥 온도토리묵국 깐쇼새우 브로컬리마늘볶음 열무생채/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 조갯살죽 석: 브로컬리죽	오 전	요플레
					오 후	제철과일



한글날

훈민정음(訓民正音) 곧 오늘의 한글을 창제해서 세상에 펴낸 것을 기념하고, 우리 글자 한글의 우수성을 기리기 위한 국경일이다. 1926년에 음력 9월 29일로 지정된 '가갸날'이 그 시초이며 1928년 '한글날'로 개칭되었다. 광복 후 양력 10월 9일로 확정되었으며 2006년부터 국경일로 지정되었다. 훈민정음(訓民正音)은 국보 제70호로 지정되어 있으며, 이것은 1997년 10월 유네스코 세계기록유산으로 등록되었다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

2024년 10월 셋째 주 행복한효경 주간식단표

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식
월요일 (14일) 1832kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 크래미계란찜 고구마조림 마늘장아찌/배추김치	혼합잡곡밥 사각어묵국 닭당면조림 참치샐러드 치커리무침/배추김치	혼합잡곡밥 감자양파국 연어가스&탈탈S 실곤약초장무침 배추나물/배추김치	조: 크래미죽 중: 참치죽 석: 야채죽	오전 두유
					오후 후렌치 토스트
화요일 (15일) 1835kcal	혼합잡곡밥 건새우무국 두부조림 햄호박볶음 깻잎양념찜/배추김치	혼합잡곡밥 김치찌개 더덕돈불고기 연근튀김 쪽파무침/배추김치	혼합잡곡밥 수제비미역국 공치레몬구이 느타리버섯볶음 오이무침/배추김치	조: 두부죽 중: 야채죽 석: 버섯죽	오전 이오
					오후 단감
수요일 (16일) 1830kcal	혼합잡곡밥 미더덕된장국 미트볼케찹조림 쥐어채아몬드볶음 김구이/배추김치	유부우동 새우튀김 청경채겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루얼갈이국 닭살떡볶음 도토리묵야채무침 숙주나물/배추김치	조: 아몬드죽 중: 유부죽 석: 닭살죽	오전 오렌지쥬스
					오후 찐고구마 & 요구르트
목요일 (17일) 1825kcal	혼합잡곡밥 홍합살부추국 연두부계란찜 단호박조림 해초무침/배추김치	혼합잡곡밥 동태살미역국 돈육굴소스볶음 새송이피망볶음 고사리나물/배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 가자미양념찜 양상추&블루베리D 가지볶음/배추김치	조: 홍합살죽 중: 새송이죽 석: 야채죽	오전 요플레
					오후 카스테라
금요일 (18일) 1826kcal	혼합잡곡밥 순두부맑은국 닭안심고추장조림 멸치파리볶음 무나물/배추김치	혼합잡곡밥 설렁탕&소면사리 공치조림 도라지볶음 열무나물/배추김치	혼합잡곡밥 바지락콩나물국 마파두부 동그랑땡부침 숙갓무침/배추김치	조: 닭죽 중: 생선살죽 석: 두부죽	오전 두유
					오후 바나나
토요일 (19일) 1829kcal	혼합잡곡밥 들깨미역국 북어채양념볶음 불어묵조림 김구이/배추김치	베이컨야채볶음밥 계란파국 찹쌀탕수육 단무지무침 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 돈육불고기 양배추쌈&쌈장 감자볶음/배추김치	조: 들깨죽 중: 계란죽 석: 야채죽	오전 엔요
					오후 완두앙금빵
일요일 (20일) 1827kcal	혼합잡곡밥 쇠고기무국 해물땡부침 우영연근조림 숙움배추나물/배추김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 오리훈제볶음 쌈무 파채겉절이/배추김치	혼합잡곡밥 참치우거지국 코다리찜 메밀묵무침 취나물무침/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 비지죽 석: 참치죽	오전 요플레
					오후 양갱

무의 효능

- 1 소화촉진 : 무에는 디아스타제, 아밀라아제등 성분이 풍부하게 들어있어 단백질, 지방의 분해를 촉진하여 소화에 도움을 준다.
- 2 기관지 건강 : 무에 있는 시니그린 성분이 기관지내 점막을 보호하는데 도움을 준다.
- 3 독소배출 : 중금속 및 독소를 배출하는데 도움을 준다.
- 4 골다공증 예방 : 칼슘이 다량 함유되어 골밀도를 강화시켜주는 작용을 한다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.



2024년 10월 넷째 주 행복한효경 주간식단표

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (21일) 1824kcal	혼합잡곡밥 청국장찌개 우사태조림 새우숙주볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 낙지미역국 삼치구이 유부홍피망볶음 미나리생채/배추김치	혼합잡곡밥 홍합탕 안동찜닭 고사리볶음 얼갈이나물/배추김치	조: 새우죽 중: 유부죽 석: 홍합살죽	오 전	두유
					오 후	찐감자 & 요구르트
화요일 (22일) 1828kcal	혼합잡곡밥 배추당면국 양송이계란장조림 감자채볶음 명란젓무침/배추김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 쇠고기불고기 청포묵&양념장 세발나물무침/배추김치	혼합잡곡밥 시금치미소국 통살치킨까스 단호박팔짚 쪽파생채/배추김치	조: 양송이죽 중: 쇠고기죽 석: 단호박죽	오 전	이오
					오 후	왕만두찜
수요일 (23일) 1831kcal	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 두부된장국 참치양배추볶음 깻잎지무침/배추김치	잡채밥 오징어무국 야채고로케&케첩 짜사이채무침 배추김치	혼합잡곡밥 느타리버섯국 동태조림 후랑크소세지볶음 청경채나물/배추김치	조: 참치죽 중: 야채죽 석: 느타리죽	오 전	아침햇살
					오 후	사과
목요일 (24일) 1799kcal	혼합잡곡밥 해물순두부국 닭봉골소스조림 마늘종볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 사골곰탕 제육볶음 호박볶음 콩나물겉절이/배추김치	혼합잡곡밥 콩가루단배추국 붕어묵계란말이 케이준샐러드 가지나물/배추김치	조: 순두부죽 중: 야채죽 석: 계란죽	오 전	요플레
					오 후	롤케이크
금요일 (25일) 1827kcal	혼합잡곡밥 쇠고기무국 돈채죽순조림 고구마조림 치커리무침/배추김치	혼합잡곡밥 감자미역국 갈치조림 부추전 근대나물/배추김치	혼합잡곡밥 모듬조개탕 연양식바삭불고기 도라지양념구이 참나물무침/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 감자죽 석: 야채죽	오 전	두유
					오 후	단호박찜 & 수정과
토요일 (26일) 1825kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 두부김치지짐 새송이버섯볶음 오복지무침/배추김치	육개장칼국수 떡갈비피망조림 오이무침 배추김치	혼합잡곡밥 건새우무국 돈사태찜 도토리묵야채무침 숙주나물/배추김치	조: 새송이죽 중: 쇠고기죽 석: 야채죽	오 전	엔요
					오 후	바나나
일요일 (27일) 1828kcal	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 메추리알조림 연두부찜 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 들깨감자국 닭다리살스테이크 과일사라다 연근조림/배추김치	혼합잡곡밥 조갯살미역국 가자미구이 중화풍가지볶음 상추무침/배추김치	조: 연두부죽 중: 닭살죽 석: 조갯살죽	오 전	요플레
					오 후	사과맛쿠키 & 요구르트

"상강" 10월 23일

한로와 입동 사이에 들며, 이 때는 쾌청한 날씨가 계속되며 밤에는 기온이 매우 낮아지므로 수증기가 지표에서 엉겨 서리가 내리는 늦가을의 계절이다.

상강으로부터 입동 사이의 기간을 5일씩 삼후(三候)로 세분하여 초후(初候)에는 승냥이가 산 짐승을 잡고, 중후(中候)에는 초목이 누렇게 떨어지며, 말후(末候)에는 겨울잠을 자는 벌레가 모두 땅에 숨는다고 하였다.



※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.
 ※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,오징어-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산

2024년 10월 다섯째 주 행복한효경 주간식단표

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식
월요일 (28일) 802kcal	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 치즈계란찜 큐브참치호박조림 숙주나물/배추김치	혼합잡곡밥 순두부맑은국 소고기가지불고기 새송이버섯볶음 세발나물/배추김치	혼합잡곡밥 만둣국 치킨너겟강정 탕평채 참나물무침/배추김치	조: 참치죽 중: 쇠고기죽 석: 야채죽	오전 두유
				오후	홍시
화요일 (29일) 811kcal	혼합잡곡밥 바지락시금치국 두부구이&참깨D 비엔나야채볶음 오이지무침/배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 조기구이 실곤약사과무침 유채나물/배추김치	혼합잡곡밥 건새우무국 돈육불고기 비트양배추절임 도라지볶음/배추김치	조: 바지락죽 중: 미역죽 석: 야채죽	오전 이오
				오후	찐고구마 &요구르트
수요일 (30일) 816kcal	혼합잡곡밥 모듬어묵국 너비아니구이&새싹장 느타리버섯볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 곤드레밥&양념장 한식된장찌개 콩치엿장조림 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루근대국 간장닭갈비 단호박조림 콩나물무침/배추김치	조: 버섯죽 중: 곤드레죽 석: 단호박죽	오전 포도주스
				오후	치즈머핀
목요일 (31일) 812kcal	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 두부양념조림 가지양파볶음 마늘중무침/배추김치	혼합잡곡밥 북어채무국 돈사태찜 숙음배추나물 야채전/배추김치	혼합잡곡밥 콩비지백탕 삼치구이 고구마조림 청경채나물/배추김치	조: 쇠고기죽 중: 야채죽 석: 고구마죽	오전 요플레
				오후	바나나
11월 금요일 (1일) 817kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 베이컨계란찜 고사리볶음 오징어젓갈/배추김치	혼합잡곡밥 아욱미소장국 닭볶음탕 맛살브로컬리볶음 쪽파무침/배추김치	혼합잡곡밥 홍합살무국 돈채피망볶음 꽃빵찜 취나물무침/배추김치	조: 계란죽 중: 브로컬리죽 석: 홍합살죽	오전 두유
				오후	구름크림빵
토요일 (2일) 818kcal	혼합잡곡밥 감자맑은국 동그랑땡전 동부묵&양념장 건파래무침/배추김치	혼합잡곡밥 콩추어탕&소면사리 추가밥 순대야채볶음 부추치커리생채 배추김치	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 치킨데리야끼조림 애호박볶음 우엉채무침/배추김치	조: 감자죽 중: 부추죽 석: 팽이죽	오전 엔요
				오후	수수부꾸미
일요일 (3일) 817kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 돈육장조림 양송이볶음 김구이/배추김치	혼합잡곡밥 유부맑은국 동태전 단호박연근조림 미나리나물/배추김치	혼합잡곡밥 오징어찌개 간소새우 꽃맛샐러드 방풍나물/배추김치	조: 양송이죽 중: 단호박죽 석: 오징어죽	오전 요플레
				오후	스낵 &요구르트

삼치

고등어, 콩치와 함께 대표적인 등푸른 생선의 하나인 삼치, 삼치에 함유된 DHA는 태아의 두뇌발달을 돕고 머리를 좋게 하며 노인들의 치매 예방, 기억력 증진, 암 예방에 효과적이다. 10월부터 살에 기름이 오르기 시작하는 삼치는 겨우내 가장 맛있는 생선이며, 살이 희고 부드러워서 노인이나 아이들도 먹기 좋다.

