

[평강요양원]

영양사 : 윤소영

플루윈푸드머스톡독이선점이 안내하는

10월의 제철음식



월	화	수	목	금	토	일
		10월 1일	10월 2일	10월 3일	10월 4일	10월 5일
아침						
	흰쌀밥					
	흰죽					
	재첩살무국					
	두부양념조림					
점심	숙주나물					
	다진무말랭이무침					
	배추김치					
	혼합잡곡밥					
	목수수죽					
오후 간식	어묵우동장국					
	매콤돈사대우조림					
	치커리무침					
	옥수수콘샐러드					
	배추김치					
저녁	단팥빵					
	요구르트					
	혼합잡곡밥					
	된장찌개					
	토마토스크램블에그					

★원산지 표시:쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부,순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내 고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코), 방어(국산), 다랑어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게 오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)
 ★<필요추정량> 남자 65~74(세),75(세)이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세),75(세)이상 : 1600kcal/day
 ★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

[평강요양원]

영양사 : 윤소영

플루윈푸드머스톡이선점이 안내하는

10월의 제철음식

아름다운 밤이예요~

안녕하세요?

새우



밤



'부추' 한섭!

난'감'하네..

내가 오징어보단 좀 더 '낙지'

VS
FIGHT!

오징어



낙지



제철음식

배추, 참나물, 부추, 밤, 감, 사과, 배, 오징어, 낙지, 갯장어, 고동, 대하, 굴



가을에 먹으면 더 맛있는 음식 : 오징어볶음, 부추무침, 과일샐러드, 모듬전

	월	화	수	목	금	토	일
	10월 6일 (추석)	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일	10월 11일	10월 12일
아침	흰쌀밥 흑임자죽 물만두국	흰쌀밥 현죽 누룽지	흰쌀밥 참치야채죽 순두부백탕	흰쌀밥 사골죽 팽이된장국	흰쌀밥 버섯야채죽 들깨무채국	흰쌀밥 소고기죽 누룽지	흰쌀밥 흑임자죽 사골곰탕
	견양식바삭돈불고기	두부조림	스팸느타리볶음	계란말이	돈육장조림	돈민짜야채볶음	어육우영볶음
	호박볶음	열무나물	가지무침	청경채나물	열무나물	열갈이나물	쭈기니호박볶음
	고춧잎무침	곰게다진오징어젓	조미김	오복채무침	오이지채무침	파래자반	고들빼기무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)							
점심	혼합잡곡밥 현죽 알탕찌개	혼합잡곡밥 참치야채죽 소고기무국	혼합잡곡밥 사골죽 얼큰콩나물국	혼합잡곡밥 닭죽 우거지된장국	혼합잡곡밥 현죽 잔치국수	혼합잡곡밥 참치야채죽 고추장찌개	혼합잡곡밥 사골죽 콩비지찌개
	돼지갈비찜	오색오미전	닭마늘조림	코다리무조림	연두부짬&양념장	야채계란찜	버섯돈불고기
	도토리묵무침	숙주나물	사각어묵채소볶음	청포묵&양념장	오징어젓갈	건포도열치볶음	미역줄기볶음
	도라지채볶음	우거지된장찌짐	갯잎지무침	오이무침	단무지무침	천사채샐러드	양파장아찌
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)							
오후 간식	유과	크림스프	요플레	크리스피롤	퓨레프루팅	요플레	두유
	식혜		(딸기맛)	마시는샐러드주스	(감귤)	(플레인)	
저녁	혼합잡곡밥 소고기배춧국	혼합잡곡밥 맑은재첩살국	혼합잡곡밥 황태무국	혼합잡곡밥 맑은미역국	혼합잡곡밥 아욱국	혼합잡곡밥 유채된장국	혼합잡곡밥 대구지리탕
	동태살우조림	건새우마늘종볶음	돈육파프리카볶음	오리훈제김치볶음	아귀콩나물찜	닭볶음탕	맛살야채볶음
	고사리들깨찜	실근약야채무침	상추겉절이	부추무침	양배추파프리카볶음	브로콜리두부무침	배추나물
	감자샐러드	취나물볶음	감자채볶음	무쌈	마늘쫀무침	단호박조림	무말랭이무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)							

열량/단백질 (kcal/g)

522 / 22

489 / 18

505 / 27

516 / 21

585 / 14

504 / 22

535 / 19

★원산지 표시: 쌀(국내산), 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부, 순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리훈제(중국산), 고등어(국내산), 참치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코), 방어(국산), 다랑어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게

오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65~74(세), 75(세)이상 : 2000kcal/day, 여자 65~74(세), 75(세)이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군' 내에서 변경가능

[평강요양원]

영양사 : 윤소영

플루윈푸드머스톡톡이선점이 안내하는

10월의 제철음식

안녕하세요?

새우

아름다운
밤이예요~

밤

'부추' 핸섭!

부추

난'감'하네..

감

내가 오징어보단
좀 더 '낙지'

낙지

VS
FIGHT!

오징어



제철음식

배추, 참나물, 부추, 밤, 감, 사과, 배, 오징어, 낙지, 갯장어, 고동, 대하, 굴



가을에 먹으면 더 맛있는 음식 : 오징어볶음, 부추무침, 과일샐러드, 모듬전

	월	화	수	목	금	토	일
	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일	10월 18일	10월 19일
아침	흰쌀밥 감자죽	흰쌀밥 미역죽	흰쌀밥 타락죽	흰쌀밥 옥수수죽	흰쌀밥 닭죽	흰쌀밥 두부죽	흰쌀밥 사골죽
	어묵국	누룽지	감자애호박국	팽이미소장국	누룽지	북어채무국	사골곰탕
	두부조림	미트볼조림	우유스크램블에그	3색야채피쉬바	메란무조림	떡갈비데리야끼	곤약조림
	얼갈이나물	연두부찜	콩나물무침	얼무나물	맛살브로콜리볶음	근대나물	돌미나리나물
	고들빼기무침	새우젓양념무침	양념갯잎지무침	오복채무침	조미김	마늘쫀지무침	어묵고추장조림
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)							
점심	혼합잡곡밥 버섯야채죽	혼합잡곡밥 소고기죽	혼합잡곡밥 호박죽	혼합잡곡밥 흰죽	혼합잡곡밥 참치야채죽	혼합잡곡밥 사골죽	혼합잡곡밥 흰죽
	얼큰버섯찌개	들깨수제비국	우거지된장국	얼큰감자계란국	순대국	물만두국	배추된장국
	뿌리채소카레소스	돈사태김치찜	대파불고기	짜장소스	순두부매콤소스	두부강정	마늘제육볶음
	후랑크햄야채볶음	느타리버섯볶음	도토리묵무침	후르츠탕수육	오이고추쌍장무침	실곤약채소무침	올방개묵무침
	참나물무침	브로콜리숙회	고사리나물	단무지	고사리나물	파래자반	상추겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)							
오후 간식	단호박죽	요플레 (딸기맛)	비피더스 (사과)	카스타드 롤피스	옥수수스프	요플레 (플레인)	두유
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
저녁	오징어무국	동태국	바지락미역국	유채된장국	두부새우젓국	시금치된장국	건새우미역국
	파리계란장조림	비엔나소세지	닭살피망굴소스볶음	소고기숙주볶음	가자미무조림	토끼피가지두반장볶음	간장찜닭
	청포묵김무침	우영조림	도라지무침	청경채무침	새송이피망볶음	콩나물무침	양배추나물
	무생채	단배추나물	건새우무조림	양념갯잎지	고춧잎무침	오복채무침	레몬무쌈
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)							

★원산지 표시: 쌀(국내산), 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 누무, 순두부(내무:외국산), 비지(내무:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리(국내산), 참치(국내산), 농미(러시아산), 코나리(러시아산), 갈지(보통고), 망어(국산), 나랑어(베트남산), 소기(국산), 뽕연수(미국산), 가자미(수집산), 오징어(질레), 꽃게(중국산)

오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65-74(세), 75(세)이상 : 2000kcal/day, 여자 65-74(세), 75(세)이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군' 내에서 변경가능

[평강요양원]

영양사 : 윤소영

플루윈푸드머-톡톡이선점이 안내하는

10월의 제철음식

안녕하새우?

새우

아름다운
밤이에요~

방

早

'부추' 한섭!

난'감'하네..

갑

내가 오징어보단
좀 더 '낙지'

낙지

오징어


제철음식

배추, 참나물, 부추, 밤, 감, 사과, 배, 오징어, 낙지, 갯장어, 고동, 대하, 굴



가을에 먹으면 더 맛있는 음식 : 오징어볶음, 부추무침, 과일샐러드, 모듬전

	월	화	수	목	금	토	일	
	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일	10월 25일	10월 26일	
아침	흰쌀밥 감자죽 누룽지	흰쌀밥 미역죽 두부된장국	흰쌀밥 타락죽 맑은미역국	흰쌀밥 옥수수죽 감자게란국	흰쌀밥 닭죽 누룽지	흰쌀밥 두부죽 황태국	흰쌀밥 흑임자죽 홍합살무국	
	아채게란말이	미트볼아채조림	곤약메란장조림	참치양배추볶음	두부구이	3색아채피쉬바	돈민찌고추장볶음	
	열무나물	호박채볶음	취나물볶음	콩나물무침	근대나물	얼갈이나물	콩나물무침	
	오복채무침	파래자반	무짬지채무침	오이지무침	새우젓무침	다진우말랭이무침	조미김	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
	열량/단백질 (kcal/g)	501 / 18	492 / 18	464 / 14	453 / 15	454 / 22	549 / 27	459 / 24
점심	혼합잡곡밥 버섯아채죽 근대된장국	혼합잡곡밥 소고기죽 장터국밥(특식)	혼합잡곡밥 흑임자죽 황태김치국	혼합잡곡밥 흰죽 들깨표고버섯국	혼합잡곡밥 참치아채죽 소고기미역국	혼합잡곡밥 사골죽 우동장국	혼합잡곡밥 흰죽 사골곰탕	
	가자미구이	표고버섯탕수	돈육시래기된장찌	너비바니구이	고구마닭갈비	하이라이스	한식잡채	
	오이부추무침	오징어젓갈	브로컬리감자샐러드	오이참깨탕탕이	가지무침	연두부&흑임자드레싱	어묵조림	
	연근흑임자무침	그린샐러드&드레싱	마늘쫄무침	어묵볶음	깻잎무쌈	양파무침	스위트콘샐러드	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
	열량/단백질 (kcal/g)	525 / 16	594 / 16	511 / 22	630 / 19	586 / 16	620 / 19	501 / 19
오후 간식	팥죽	요플레 (딸기맛)	후레쉬베리 식혜	비피더스 (베리)	양송이스프	요거트 (플레인)	두유	
저녁	혼합잡곡밥 어묵무국 코다리콩나물찜	혼합잡곡밥 콩비지찌개 닭살카레볶음	혼합잡곡밥 유채된장국 가자미무조림	혼합잡곡밥 바지락무국 돈볼고기	혼합잡곡밥 호박된장국 대구살무조림	혼합잡곡밥 된장미역국 시금치게란볶음	혼합잡곡밥 냉이된장국 오리훈제볶음	
	툇두부무침	도라지채볶음	우영채조림	건새우무조림	숙주나물	배추나물	고구마조림	
	청경채나물	올방개묵&양념장	무말랭이무침	아삭이&고추쌈무침	고들빼기무침	감자당근조림	부추무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
	열량/단백질 (kcal/g)	512 / 22	671 / 21	627 / 23	472 / 17	600 / 30	597 / 21	494 / 22

★ **원산지 표시:** 쌀(국내산), 톨쌀삼작(국내산), 두루티(쌀:외국산), 두루,순두루(대두:외국산), 비시(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), **냉면(미국산)**, **참치(국내산)**, 동태(러시아산), 코나리(러시아산), 갈치(보도코), 망어(국산), 나랑어(괌양산), 소기(국산), 말면수(미국산), 가사미(수협산), 모성어(칠레), 꽃게(중국산)

오징어젖(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65~74(세), 75(세)이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세), 75(세)이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

[평강요양원]

영양사 : 윤소영

10월의 제철음식

안녕하새우?

새우

'부추' 한섭!

내가 오징어보단
좀 더 '낙지'

VS
FIGHT!

모장어


제철음식

배추, 참나물, 부추, 밤, 감, 사과, 배, 오징어, 낙지, 갯장어, 고동, 대하, 굴

가을에 먹으면 더 맛있는 음식 : 오징어볶음, 부추무침, 과일샐러드, 모듬전

	월	화	수	목	금	토	일	
	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일			
아침	흰쌀밥 버섯야채죽 계란감자국 동그랑땡야채볶음	흰쌀밥 소고기죽 누룽지 모듬장조림	흰쌀밥 흑임자죽 종합어묵국 참치야채볶음	흰쌀밥 흰죽 홍합살우국 고추장돈민찌볶음	흰쌀밥 참치야채죽 만두국 커비야니글소스볶음			
	얼갈이나물	두부숙갓무침	청경채나물	비름나물	숙주나물			
	간장깻잎지무침	죽순채볶음	조미김	양념깻잎지	김자반볶음			
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치			
	열량/단백질 (kcal/g)	458 / 17	455 / 17	462 / 16	519 / 19	536 / 19		
점심	혼합잡곡밥 감자죽 시금치된장국 로제찜닭	혼합잡곡밥 미역죽 김치콩나물국 비엔나소세지볶음	혼합잡곡밥 타락죽 유부장국 치킨까스&소스	혼합잡곡밥 옥수수죽 아욱된장국 버섯돈불고기	혼합잡곡밥 달걀죽 참깨수제비국 카레소스			
	느타리버섯볶음	상추적채무침	단감치커리무침	묵미나리무침	무짬지채무침			
	무말랭이무침	과일사라다	배추된장무침	오징어젓갈	김말이튀김			
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치			
	열량/단백질 (kcal/g)	474 / 15	646 / 28	642 / 32	735 / 36	501 / 29		
오후 간식	크림스프	요플레 (딸기맛)	퓨레프푸딩 (밀감)	비피더스	찐감자 보리차			
저녁	혼합잡곡밥 재첩부추국 돈채장조림 표고호박볶음 고춧잎무침 배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 코다리감자조림 고사리볶음 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 순두부국 돈육표고볶음 감자고추장조림 도라지무침 배추김치	혼합잡곡밥 팽이두부장국 닭살냉채 브로콜리당근볶음 단호박찜 배추김치	혼합잡곡밥 맑은바지락국 논두부&오리엔탈소스 무청시래기지짐 오이부추무침 배추김치			
	열량/단백질 (kcal/g)	651 / 27	592 / 21	615 / 22	544 / 32	521 / 26		

★편찬 시 표시:쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 두통치(쌀:외국산), 두루,순두루(대두:외국산), 비시(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산)순대(미국산), 콩(중국산), 콩치(국내산), 동태(러시아산), 고나리(러시아산), 갈치(노도고),망어(국산), 나랑어(베트남), 소기(국산), 밑냉수(미국산), 가사비(수업산), 모성어(칠레), 꽃게(중국산)

오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★식단은 식재료의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군' 내에서 변경가능

월	화	단 수	목	금	토	일
		10월 1일	10월 2일	10월 3일	10월 4일	10월 5일
아침		흰쌀밥 흰죽	흰쌀밥 참치야채죽	흰쌀밥 사골죽	흰쌀밥 시금치죽	흰쌀밥 조개죽
		재첩살무국	사골국	쇠고기탕국	누룽지	홍합살무국
		두부양념조림	돈민찌고추장볶음	동그랑땡	한입두부가라아게	우민찌메란장조림
		숙주나물	숙갓두부무침	청경채나물	얼갈이나물	열무나물
		다진무말랭이무침	오복채무침	오이지채무침	새우젓무침	김자반볶음
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
		열량/단백질 (kcal/g)	455 / 19	468 / 19	479 / 14	460 / 10
점심		혼합잡곡밥 옥수수죽	혼합잡곡밥 닭죽	혼합잡곡밥 두부죽	혼합잡곡밥 흑임자죽	혼합잡곡밥 흰죽
		어묵우동장국	계란파국	감자수제비국	아욱된장국	들깨미역국
		매콤돈사태무조림	등심돈까스	매콤계란장조림	제육볶음	한식잡채
		치커리무침	느타리버섯무침	파리고추멸치볶음	양배추찜&쌈장	단호박찜
		옥수수콘샐러드	양파장아찌	콩나물무침	마늘쫀콩가루무침	쪽파무생채
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
		열량/단백질 (kcal/g)	602 / 14	750 / 33	635 / 32	658 / 17
오후 간식		단팥빵 요구르트	비피더스 (사과)	팥죽	요플레	두유
저녁		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
		된장찌개	시금치된장국	유부장국	비지찌개	팽이버섯장국
		토마토스크램블에그	닭살야채볶음	가자미살무조림	참치야채볶음	닭안심불고기
		우엉채조림	고구마조림	표고버섯채볶음	가지호박볶음	청경채겉절이
		양배추나물	부추무침	고들빼기무침	단무지채무침	감자당근조림
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
		열량/단백질 (kcal/g)	510 / 19	539 / 24	495 / 21	583 / 24

★원산지 표시:쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부,순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 표기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리훈제
고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코),방어(국산), 다랑어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산)
오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65~74(세),75(세)이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세),75(세)이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

	월	화	수	목	금	토	일	
	10월 6일 (추석)	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일	10월 11일	10월 12일	
아침	흰쌀밥 흑임자죽 물만두국	흰쌀밥 흰죽 누룽지	흰쌀밥 참치야채죽 순두부백탕	흰쌀밥 사골죽 팽이된장국	흰쌀밥 버섯야채죽 들깨무채국	흰쌀밥 소고기죽 누룽지	흰쌀밥 흑임자죽 사골곰탕	
	건양식바싹돈불고기	두부조림	스팸느타리볶음	계란말이	돈육장조림	돈민짜야채볶음	어묵우영볶음	
	호박볶음	열무나물	가지무침	청경채나물	열무나물	얼갈이나물	쥬키니호박볶음	
	고춧잎무침	곱게다진오징어젓	조미김	오복채무침	오이지채무침	파래자반	고들빼기무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
	열량/단백질 (kcal/g)	468 / 19	493 / 24	482 / 13	472 / 22	468 / 16	460 / 17	476 / 23
	점심	혼합잡곡밥 흰죽 알탕찌개	혼합잡곡밥 참치야채죽 소고기무국	혼합잡곡밥 사골죽 얼큰콩나물국	혼합잡곡밥 닭죽 우거지된장국	혼합잡곡밥 흰죽 잔치국수	혼합잡곡밥 참치야채죽 고추장찌개	혼합잡곡밥 사골죽 콩비지찌개
돼지갈비찜		오색오미전	닭마늘조림	코다리무조림	연두부찜&양념장	야채계란찜	버섯돈불고기	
도토리묵무침		숙주나물	사각어묵채소볶음	청포묵&양념장	오징어젓갈	건포도멸치볶음	미역줄기볶음	
도라지채볶음		우거지된장지짐	깻잎지무침	오이무침	단무지무침	천사채샐러드	양파장아찌	
배추김치		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)		650 / 25	674 / 24	653 / 16	663 / 24	532 / 34	658 / 24	520/ 25
오후 간식		유과 식혜	크림스프	요플레 (딸기맛)	크리스피롤 마시는샐러드주스	푸레뜨푸딩 (감귤)	요플레 (플레인)	두유
저녁	혼합잡곡밥 소고기배춧국 동태살무조림	혼합잡곡밥 맑은재첩살국 건새우마늘종볶음	혼합잡곡밥 황태무국 돈육파프리카볶음	혼합잡곡밥 맑은미역국 오리훈제김치볶음	혼합잡곡밥 아욱국 아귀콩나물찜	혼합잡곡밥 유채된장국 닭볶음탕	혼합잡곡밥 대구지리탕 맛살야채볶음	
	고사리들깨찜	실곤약야채무침	상추겉절이	부추무침	양배추파프리카볶음	브로콜리두부무침	배추나물	
	감자샐러드	취나물볶음	감자채볶음	무쌈	마늘종무침	단호박조림	무말랭이무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
	열량/단백질 (kcal/g)	522 / 22	489 / 18	505 / 27	516 / 21	585 / 14	504 / 22	535 / 19

★원산지 표시:쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부,순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리훈제
고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코),방어(국산), 다량어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산)
오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65~74(세),75(세)이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세),75(세)이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

	월	화	수	목	금	토	일
	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일	10월 18일	10월 19일
아침	흰쌀밥 감자죽 어묵국	흰쌀밥 미역죽 누룽지	흰쌀밥 타락죽 감자애호박국	흰쌀밥 옥수수죽 팽이미소장국	흰쌀밥 닭죽 누룽지	흰쌀밥 두부죽 북어채무국	흰쌀밥 사골죽 사골곰탕
	두부조림	미트볼조림	우유스크램블에그	3색야채피쉬바	메란무조림	떡갈비데리야끼	곤약조림
	얼갈이나물	연두부찜	콩나물무침	열무나물	맛살브로콜리볶음	근대나물	돌미나리나물
	고들빼기무침	새우젓양념무침	양념깻잎지무침	오복채무침	조미김	마늘쫀지무침	어묵고추장조림
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	열량/단백질 (kcal/g)	열량/단백질 (kcal/g)	열량/단백질 (kcal/g)	열량/단백질 (kcal/g)	열량/단백질 (kcal/g)	열량/단백질 (kcal/g)
	547 / 33	460 / 21	475 / 25	462 / 26	481 / 19	459 / 23	467 / 21
점심	혼합잡곡밥 버섯야채죽 얼큰버섯찌개	혼합잡곡밥 소고기죽 들깨수제비국	혼합잡곡밥 호박죽 우거지된장국	혼합잡곡밥 흰죽 얼큰감자계란국	혼합잡곡밥 참치야채죽 순대국	혼합잡곡밥 사골죽 물만두국	혼합잡곡밥 흰죽 배추된장국
	뿌리채소카레소스	돈사대김치찜	대파불고기	짜장소스	순두부매콤소스	두부강정	마늘제육볶음
	후랑크햄야채볶음	느타리버섯볶음	도토리묵무침	후르츠탕수육	오이고추쌈장무침	실곤약채소무침	올방개묵무침
	참나물무침	브로컬리숙회	고사리나물	단무지	고사리나물	파래자반	상추겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	열량/단백질 (kcal/g)	열량/단백질 (kcal/g)	열량/단백질 (kcal/g)	열량/단백질 (kcal/g)	열량/단백질 (kcal/g)	열량/단백질 (kcal/g)
	520 / 26	660 / 35	415 / 11	602 / 31	620 / 30	533 / 20	697 / 27
저녁	오후 간식 단호박죽	요플레 (딸기맛)	비피더스 (사과)	카스타드 쿠키스	옥수수스프	요플레 (플레인)	두유
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	오징어무국	동태국	바지락미역국	유채된장국	두부새우젓국	시금치된장국	건새우미역국
	과리게란장조림	비엔나소세지	닭살피망굴소스볶음	소고기숙주볶음	가자미무조림	돈민찌가지두반장볶음	간장찜닭
	청포묵김무침	우영조림	도라지무침	청경채무침	새송이피망볶음	콩나물무침	양배추나물
	무생채	단배추나물	건새우무조림	양념깻잎지	고춧잎무침	오복채무침	레몬무쌈
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	열량/단백질 (kcal/g)	열량/단백질 (kcal/g)	열량/단백질 (kcal/g)	열량/단백질 (kcal/g)	열량/단백질 (kcal/g)	열량/단백질 (kcal/g)
	487 / 9	616 / 30	590 / 17	493 / 17	517 / 19	676 / 34	584 / 21

★원산지 표시:쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부,순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리훈제
고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코),방어(국산), 다랑어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산)
오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요정량> 남자 65~74(세),75(세)이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세),75(세)이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

	월	화	수	목	금	토	일
	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일	10월 25일	10월 26일
아침	흰쌀밥 감자죽 누룽지	흰쌀밥 미역죽 두부된장국	흰쌀밥 타락죽 맑은미역국	흰쌀밥 옥수수죽 감자계란국	흰쌀밥 닭죽 누룽지	흰쌀밥 두부죽 황태국	흰쌀밥 흑임자죽 홍합살무국
	야채계란말이	미트볼야채조림	곤약메란장조림	참치양배추볶음	두부구이	3색야채피쉬바	돈민찌고추장볶음
	열무나물	호박채볶음	취나물볶음	콩나물무침	근대나물	얼갈이나물	콩나물무침
	오복채무침	파래자반	무짬지채무침	오이지무침	새우젓무침	다진무말랭이무침	조미김
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)							
점심	혼합잡곡밥 버섯야채죽 근대된장국	혼합잡곡밥 소고기죽 장터국밥(특식)	혼합잡곡밥 흑임자죽 황태김치국	혼합잡곡밥 흰죽 들깨표고버섯국	혼합잡곡밥 참치야채죽 소고기미역국	혼합잡곡밥 사골죽 우동장국	혼합잡곡밥 흰죽 사골곰탕
	가자미구이	표고버섯탕수	돈육시래기된장찜	너비아니구이	고구마닭갈비	하이라이스	한식잡채
	오이부추무침	오징어젓갈	므도컬리삼사썰러	오이참깨탕탕이	가지무침	연두부&흑임자드레싱	어묵조림
	연근흑임자무침	그린샐러드&느릅시	마늘쫄무침	어묵볶음	깻잎무쌈	양파무침	스위트콘샐러드
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)							
오후 간식							
저녁	팔죽	요플레 (딸기맛)	후레쉬베리 식혜	비피더스 (베리)	양송이스프	요거트 (플레인)	두유
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	어묵무국	콩비지찌개	유채된장국	바지락무국	호박된장국	된장미역국	냉이된장국
	코다리콩나물찜	닭살카레볶음	가자미무조림	돈불고기	대구살무조림	시금치계란볶음	오리훈제볶음
	툇두부무침	도라지채볶음	우영채조림	건새우무조림	숙주나물	배추나물	고구마조림
열량/단백질 (kcal/g)							
저녁	청경채나물	올방개묵&양념장	무말랭이무침	아삭이&수쌈상부치	고들빼기무침	감자당근조림	부추무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)							

★원산지 표시:쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부,순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리훈제
고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코),방어(국산), 다량어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산)

오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65~74(세),75(세)이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세),75(세)이상 : 1600kcal/day

★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

	월	화	수	목	금	토	일
	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일		
아침	흰쌀밥 버섯야채죽 계란감자국	흰쌀밥 소고기죽 누룽지	흰쌀밥 흑임자죽 종합어묵국	흰쌀밥 흰죽 홍합살무국	흰쌀밥 참치야채죽 만두국		
	동그랑땡야채볶음	모듬장조림	참치야채볶음	고추장돈민찌볶음	너비아니굴소스볶음		
	얼갈이나물	두부썩갓무침	청경채나물	비름나물	숙주나물		
	간장깻잎지무침	죽순채볶음	조미김	양념깻잎지	김자반볶음		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
	열량/단백질 (kcal/g)	458 / 17	455 / 17	462 / 16	519 / 19	536 / 19	
	혼합잡곡밥 감자죽 시금치된장국	혼합잡곡밥 미역죽 김치콩나물국	혼합잡곡밥 타락죽 유부장국	혼합잡곡밥 옥수수죽 아욱된장국	혼합잡곡밥 닭죽 참깨수제비국		
점심	로제찜닭	비엔나소세지볶음	치킨까스&소스	버섯돈불고기	카레소스		
	느타리버섯볶음	상추적채무침	단감치커리무침	묵미나리무침	무짬지채무침		
	무말랭이무침	과일사라다	배추된장무침	오징어젓갈	김말이튀김		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
	열량/단백질 (kcal/g)	474 / 15	646 / 28	642 / 32	735 / 36	501 / 29	
오후 간식	크림스프	요플레 (딸기맛)	퓨레드푸딩 (밀감)	비피더스	찐감자 보리차		
	혼합잡곡밥 재첩부추국	혼합잡곡밥 시래기된장국	혼합잡곡밥 순두부국	혼합잡곡밥 팽이두부장국	혼합잡곡밥 맑은바지락국		
저녁	돈채장조림	코다리감자조림	돈육표고볶음	닭살냉채	순두부&오리엔탈소스		
	표고호박볶음	고사리볶음	감자고추장조림	브로콜리당근볶음	무청시래기지짐		
	고춧잎무침	무생채	도라지무침	단호박찜	오이부추무침		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
	열량/단백질 (kcal/g)	651 / 27	592 / 21	615 / 22	544 / 32	521 / 26	

★원산지 표시:쌀(국내산) 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부,순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리훈제
고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코),방어(국산), 다랑어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(중국산)
오징어젓(중국산), 묵(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)
★<필요추정량> 남자 65~74(세),75(세)이상 : 2000kcal/day. 여자 65~74(세),75(세)이상 : 1600kcal/day
★식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능