

I 백세식단 연구소 10월 식단표

이달의 메뉴



가을철 별미 **콩나물 비빔밥**
&
생신축하드립니다 건강하세요 :) 잡채와 함께하는 생신상엔 **소불고기**
&
부드럽고 얇게 썰은 **대패삼겹수육**

10월  백세의 날 은

10월 1일, 10월 2일(생신상), 10월 21일입니다.

많은 기대와 관심 부탁드립니다.

10월 식단표

2025					10/01(목)	10/02(금)	10/03(토)
조식					백미밥 근대된장국 야채계란찜 미역줄기볶음 마늘쫄조림 배추김치	백미밥 야채된장찌개 미트볼데리야끼조림 가쓰오무조림 양배추쌈장무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 참치야채볶음 알감자조림 도시락김 배추김치
					흰죽	녹두죽	흰죽
중식					백미밥 들깨무국 돈육깻잎주물럭 무생채/콩나물무침 양념장/도시락김 배추김치	백미밥 바지락미역국 소불고기 한식잡채 깻잎지무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 편마늘제육볶음 숙주나물 치커리생채 배추김치
					시금치죽	고구마죽	땅콩죽
석식					백미밥 배추된장국 카레닭살볶음 가지볶음 청경채생채 배추김치	백미밥 김치순두부국 백순대볶음 그린빈스양파볶음 쌈무무침 배추김치	백미밥 두부호박새우젓국 닭볶음탕 새송이버섯볶음 혼합콩조림 배추김치
					브로콜리죽	옥수수죽	단호박죽
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							
2025	10/04(일)	10/05(월)	10/06(화)	10/07(수)	10/08(목)	10/09(금)	10/10(토)
조식	백미밥 소고기미역국 떡갈비피망볶음 청경채나물 건파래자반 배추김치	백미밥 두부김치국 바베규돈불볶음 감자채볶음 도시락김 배추김치	백미밥 근대된장국 연두부*양념장 간장깻잎지 표고버섯볶음 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 동그랑땡조림 무숙나물 근대나물 배추김치	백미밥 감자양파국 돈민찌두부조림 견과멸치볶음 깻잎지무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 비엔나케첩볶음 새송이버섯볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 시금치된장국 야채계란찜 불어묵볶음 도시락김 배추김치
	흰죽	완두죽	흰죽	옥수수죽	흰죽	시금치죽	흰죽
중식	백미밥 근대된장국 제육김치볶음 고추잎무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 춘천닭갈비 혼합콩조림 고사리나물 배추김치	백미밥 콩가루얼갈이국 제육콩불 청포묵무침 시금치나물 배추김치	백미밥 야채된장찌개 돈불데리야끼볶음 미역초무침 숙주미나리나물 배추김치	백미밥 고사리해장국 불향닭갈비 어묵볶음 부추양파무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 편마늘제육볶음 청포묵무침 청경채생채 배추김치	백미밥 소고기미역국 안동찜닭 고구마줄기볶음 삼색겨자채 배추김치
	귀리죽	브로콜리죽	녹두죽	단호박죽	고구마죽	브로콜리죽	검은콩죽
석식	백미밥 시금치된장국 짜장소스 불어묵볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 가쓰오장국 양념두부조림 견과멸치볶음 숙주나물무침 배추김치	백미밥 두부무국 안동찜닭 양배추볶음 얼갈이나물 배추김치	백미밥 김치두부국 파채너비아니 건새우마늘종볶음 치커리겉절이 배추김치	백미밥 소고기미역국 생선가쓰&타르소스 무생채 콩나물무침 배추김치	백미밥 배추된장국 마파두부 오징어젓무침 알감자조림 배추김치	백미밥 두부김치국 참치짜글이 단호박조림 시금치나물 배추김치
	검은콩죽	표고죽	야채죽	시금치죽	귀리죽	땅콩죽	완두죽
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							

10월 식단표

2025	10/11(일)	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)
조식	백미밥 소고기미역국 미트볼두반소스볶음 견과열치볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 배추콩가루국 연두부*양념장 표고버섯볶음 오이지무침 배추김치	백미밥 건새우무국 두부양념조림 청포묵무침 건파래자반 배추김치	백미밥 소고기미역국 모듬장조림 시래기멸치지짐 고춧잎무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 떡갈비바베류조림 감자채볶음 양배추무침 배추김치	백미밥 들깨무국 비엔나야채볶음 견과열치볶음 아삭이쌈장무침 배추김치	백미밥 두부김치국 모듬장조림 가쓰오무조림 도시락김 배추김치
	브로콜리죽	흰죽	귀리죽	흰죽	땅콩죽	흰죽	브로콜리죽
중식	백미밥 근대된장국 고들빼기제육볶음 혼합콩조림 그린빈스볶음 배추김치	백미밥 어묵국 춘천달걀비 단호박꿀찜 숙주나물 배추김치	백미밥 시금치된장국 제육콩불 얼갈이나물 무생채 배추김치	백미밥 두부호박새우젓국 가자미구이 미역초무침 그린빈스새우살볶음 배추김치	백미밥 토란버섯탕 안동찜닭 청포묵무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 편마늘제육볶음 양배추샐러드 불어묵볶음 배추김치	백미밥 어묵국 닭살근약조림 새송이버섯볶음 마카로니샐러드 배추김치
	감자죽	야채죽	옥수수죽	시금치죽	표고죽	단호박죽	땅콩죽
석식	백미밥 유부김치국 하이라이스 마카로니콘샐러드 단무지무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 백순대볶음 시금치나물 간장깻잎지 배추김치	백미밥 가쓰오장국 제육김치볶음 부추양파무침 혼합콩조림 배추김치	백미밥 콩나물김치국 짜장소스 단무지무침 두부조림 배추김치	백미밥 소고기해장국 참치김치볶음 치커리생채 느타리버섯볶음 배추김치	백미밥 돈육순두부국 달걀비 어슷우영조림 숙주나물 배추김치	백미밥 근대국 갈비산적조림 건새우마늘짬볶음 부추양파무침 배추김치
	단호박죽	옥수수죽	야채죽	새우살죽	고구마죽	귀리죽	시금치죽
※상기 식단은 식중독지수 및 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							
2025	10/18(일)	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)
조식	백미밥 맑은콩나물국 연두부*양념장 무숙나물 건파래자반 배추김치	백미밥 우거지해장국 비엔나볶음 그린빈스볶음 도시락김 배추김치	백미밥 시금치된장국 동그랑땡피망볶음 브로콜리초무침 오이지무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 돈육무조림 미역줄기볶음 열무양파무침 배추김치	백미밥 두부김치국 야채계란찜 배추나물 깻잎지 배추김치	백미밥 들깨무국 두부양념조림 시래기된장지짐 연근조림 배추김치	백미밥 근대된장국 동그랑땡볶음 숙갓두부무침 도시락김 배추김치
	버섯야채죽	흰죽	옥수수죽	흰죽	땅콩죽	흰죽	단호박죽
중식	백미밥 아욱된장국 편마늘제육볶음 청포묵무침 쌈무적채무침 배추김치	백미밥 유채된장국 불향달걀비 불어묵볶음 오복지양파무침 배추김치	백미밥 소고기미역국 안동찜닭 무생채 부추액젓무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 대패삼겹수육 쌈무무침 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 간장불고기 새송이버섯 시금치나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 김치제육볶음 올방개묵무침 어묵볶음 배추김치	백미밥 두부김치국 안동찜닭 미역초무침 콩나물무침 배추김치
	검은콩죽	브로콜리죽	땅콩죽	표고죽	야채죽	브로콜리죽	귀리죽
석식	백미밥 소고기미역국 카레소스 단무지무침 느타리버섯볶음 배추김치	백미밥 두부김치국 김치제육볶음 알감자조림 견과열치볶음 배추김치	백미밥 돈육순두부국 참치김치볶음 콩나물무침 청포묵무침 배추김치	백미밥 가쓰오장국 두부양념조림 혼합콩조림 숙주나물 배추김치	백미밥 날콩가루배추국 콩나물소시지해물찜 마늘쫄조림 브로콜리초무침 배추김치	백미밥 바지락무국 닭살데리야끼볶음 표고버섯볶음 양배추샐러드 배추김치	백미밥 호박멸치장국 두부양념조림 시금치나물 무숙나물 배추김치
	옥수수죽	단호박죽	야채죽	새우살죽	고구마죽	옥수수죽	시금치죽
※상기 식단은 식중독지수 및 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							

10월 식단표

2025	10/25(일)	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)	10/31(토)
조식	백미밥 소고기미역국 비엔나야채볶음 건파래자반 숙주나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 돈채피망볶음 표고버섯볶음 도시락김 배추김치	백미밥 소고기미역국 파채너비아니 가쓰오무조림 고사리나물 배추김치	백미밥 유부김치국 두부양념조림 건파래자반 숙주나물 배추김치	백미밥 어묵국 야채계란찜 시금치나물 쌈무무침 배추김치	백미밥 가쓰오장국 비엔나야채조림 브로콜리초무침 양배추들깨볶음 배추김치	백미밥 시금치된장국 참치야채볶음 숙주나물무침 혼합콩조림 배추김치
	흰죽	시금치죽	흰죽	땅콩죽	흰죽	브로콜리죽	흰죽
중식	백미밥 유채된장국 춘천닭갈비 부추양파무침 간장깻잎지 배추김치 버섯야채죽	백미밥 건새우무국 편마늘제육볶음 알감자조림 시금치나물 배추김치 옥수수죽	백미밥 맑은콩나물국 안동찜닭 무생채 건파래자반 배추김치 브로콜리죽	백미밥 호박새우전국 생선까스&타르소스 도토리묵무침 양배추샐러드 배추김치 시금치죽	백미밥 얼갈이된장국 편마늘제육볶음 치커리생채 견과멸치볶음 배추김치 단호박죽	백미밥 두부김치국 파채돈육간장불고기 표고버섯야채볶음 숙주나물무침 배추김치 시금치죽	백미밥 맑은콩나물국 불향닭갈비 단호박찜 무숙나물 배추김치 귀리죽
	석식	백미밥 두부김치국 짜장소스 불어묵볶음 단무지무침 배추김치 땅콩죽	백미밥 근대된장국 마파두부 단호박꿀찜 미역초무침 배추김치 브로콜리죽	백미밥 아욱된장국 참치김치볶음 삼색마요무침 고구마줄기볶음 배추김치 시금치죽	백미밥 시래기된장국 춘천닭갈비 마늘쫄조림 청경채무침 배추김치 검은콩죽	백미밥 맑은콩나물국 하이라이스 불어묵볶음 단무지무침 배추김치 표고죽	백미밥 근대된장국 안동찜닭 알감자조림 청포묵무침 배추김치 야채죽
※상기 식단은 식중독지수 및 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							
2025							
조식							
중식							
석식							
※상기 식단은 식중독지수 및 식자재 수급사정에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							

식재료 원산지

원산지 표시대상 품목		
우육(우전각,우양지-국거리용):호주산	돈육=(돈우시)찜용, 채, 물고기용, 카레, 하이라이스, 짜장,민찌):국내산 (돈전지-찌개용):미국산	비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)
오리고기(훈제오리):중국산	두부,연두부,비지,순두부,청국장(대두):외국산 베이크드빈스(강낭콩):이태리산	스모크햄(계육,돈육:국내산)
계육(닭가슴살):국내산 계육(닭정육):브라질산	명태,코다리살,동태:러시아산	고기산적(돈육,계육,쌀떡:국산)
미트볼(계육):국산	고등어:국내산 꽃게:중국산	돈가스(돈육):국내산
가다랑어포(가다랑어:인도네시아산)	오징어(대왕오징어채):칠레산	치킨가스(계육):국산
참치캔(가다랑어:원양산)	오징어(진미채):중국산	탕수육(돈육,계육:국산)
쌀,참쌀,현미:국내산 귀리:캐나다산	오징어(오징어젓):중국산	포기김치(배추,고춧가루:중국산)
아귀:중국산	치킨텐더(계육-안심):국내산 치킨너겟(계육):국산	낙지:중국산
미꾸라지:중국산	계란 : 국내산	낙지(낙지젓):중국산 주꾸미:베트남산
현미쌀:국내산	백김치(배추:중국산, 국내산)	찹쌀:국내산
함박스테이크(계육, 돈육:국내산)	만두(돈육:국내산)	찹쌀가루:국내산
사각어묵, 볼어묵, 족봉어묵 (연육) :외국산	생선가스(대구):중국산	베이컨(돈전지):외국산
동그랑땡(계육,돈육):국내산	누룽지(쌀):국산	잡채해물완자(오징어): 외국산
떡갈비(돈육,계육):국내산	맛살(연육):외국산	순대(돈창자):국내산
건새우:중국산	건미역(미역:국내산, 천일염:호주산)	후랑크(돈육,계육):국내산
녹두, 완두콩: 중국산	바지락살, 새우살, 홍합살 : 중국산	미트볼(계육):국내산
북어채:러시아산	깍두기(고춧가루):중국산	차조:중국산
땅콩가루, 콩가루:중국산	소시지(닭고기):국내산	병아리콩:미얀마산
미역줄기:국내산	간풍기(계육):국내산	기장:미국산
우렁살:국내산	소라살:세네갈산	흑미:국내산