



아워홈이 드리는 2026년 10월 시니어영양케어식단 [요양시설]

| 월       | 화 | 수                                                        | 목                                                       | 금                                                       | 토                                                     |                                                        |                                                      |
|---------|---|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|         |   |                                                          | 10월 01일                                                 | 10월 02일                                                 | 10월 03일                                               |                                                        |                                                      |
| 오전간식    |   |                                                          | 찐감자&식혜                                                  | 딸기설기                                                    | 초코우유&견과류                                              |                                                        |                                                      |
| 점심      |   |                                                          | 혼합잡곡밥<br>콩가루배춧국<br>순살아귀불고기<br>해초오이무침<br>오복지무침<br>배추김치   | 혼합잡곡밥<br>팽이버섯맑은국<br>닭살고구마볶음<br>간장깻잎지<br>얼갈이나물<br>배추김치   | 혼합잡곡밥<br>들깨버섯국<br>오리부추볶음<br>숙주나물<br>오이양파무침<br>배추김치    |                                                        |                                                      |
| 오후간식    |   |                                                          | 생크림와플                                                   | 오렌지                                                     | 단팥빵                                                   |                                                        |                                                      |
| 저녁      |   |                                                          | 혼합잡곡밥<br>참치김치찌개<br>돈육고사리볶음<br>양배추찜&쌈장<br>가지나물<br>배추김치   | 혼합잡곡밥<br>열무된장국<br>너비아니엿장조림<br>숙갓두부무침<br>브로콜리초무침<br>배추김치 |                                                       |                                                        |                                                      |
| 10월 05일 |   | 10월 06일                                                  | 10월 07일                                                 | 10월 08일                                                 | 10월 09일                                               | 10월 10일                                                |                                                      |
| 오전간식    |   | 왕만쥬                                                      | 요플레&그레놀라                                                | 찐고구마&대추차                                                | 호박꿀설기                                                 | 슬라이스치즈&요구르트                                            | 고소한두유&견과류                                            |
| 점심      |   | 혼합잡곡밥<br>복어채국<br>삼치열무조림<br>느타리버섯볶음<br>무생채/김구이<br>배추김치    | 혼합잡곡밥<br>고추장찌개<br>궁중소고기떡볶음<br>실곤약유자무침<br>단무지채무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>근대된장국<br>제육볶음<br>꼬시래기무침<br>연근채흑임자무침<br>배추김치    | 혼합잡곡밥1/2<br>어묵우동<br>이슬만두찜<br>표고버섯볶음<br>청경채나물<br>배추김치  | 혼합잡곡밥<br>안매운육개장<br>치즈계란말이<br>죽순야채볶음<br>양념깻잎지무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>애호박새우젓국<br>두부양념조림<br>브로콜리볶음<br>우영조림<br>배추김치 |
| 오후간식    |   | 약과&주스                                                    | 양송이스프                                                   | 식빵토스트                                                   | 닭야채죽                                                  | 바나나                                                    | 미니땅콩샌드                                               |
| 저녁      |   |                                                          | 혼합잡곡밥<br>우거지된장국<br>닭볶음탕<br>게맛살해파리냉채<br>고소한콩자반조림<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>오징어무국<br>한입떡갈비구이<br>미역초오이무침<br>콩나물무침<br>배추김치   | 혼합잡곡밥<br>순두부찌개<br>갈치레몬구이<br>새송이버섯조림<br>양배추샐러드<br>배추김치 |                                                        |                                                      |
| 10월 12일 |   | 10월 13일                                                  | 10월 14일                                                 | 10월 15일                                                 | 10월 16일                                               | 10월 17일                                                |                                                      |
| 오전간식    |   | 미니도라야끼                                                   | 드링크&쌀강정                                                 | 찐단호박&유자차                                                | 슬라이스치즈&요구르트                                           | 발효방울종편                                                 | 검은콩두유&견과류                                            |
| 점심      |   | 혼합잡곡밥<br>콩비지찌개<br>동태콩나물찜<br>그린샐러드<br>무나물/김구이<br>배추김치     | 혼합잡곡밥<br>건새우미역국<br>고추잡채&꽃빵<br>도토리묵&양념장<br>얼갈이나물<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>시금치된장국<br>깻잎닭갈비<br>청포묵김무침<br>호박나물<br>배추김치      | 혼합잡곡밥<br>나가사키찜뽕국<br>등심꿔바로우<br>알감자조림<br>돌나물무침<br>배추김치  | 혼합잡곡밥1/2<br>잔치국수<br>우유계란찜<br>근대된장나물<br>오징어젓무생채<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>콩나물국<br>두부동그랑땡전<br>마늘종새우볶음<br>오복지무침<br>배추김치 |
| 오후간식    |   | 설탕토마토                                                    | 소떡소떡                                                    | 모닝빵사라다                                                  | 소고기죽                                                  | 조각파인애플                                                 | 소보로빵                                                 |
| 저녁      |   | 혼합잡곡밥<br>계란파국<br>닭살데리야끼볶음<br>감자채피망볶음<br>오이고추된장무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>해물수제비국<br>말랑말랑떡새우완자<br>불어묵조림<br>양배추샐러드<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>부추계란국<br>마파두부소스<br>가지튀김<br>오이양파무침<br>배추김치      | 혼합잡곡밥<br>김치당면국<br>훈제오리팽이볶음<br>레몬무쌈<br>부추겉절이<br>배추김치   | 혼합잡곡밥<br>호박된장국<br>가자미레몬구이<br>사각어묵볶음<br>도라지무침<br>배추김치   |                                                      |



# 아워홈이 드리는 2026년 10월 시니어영양케어식단 [요양시설]



|      | 월                                                         | 화                                                      | 수                                                        | 목                                                       | 금                                                        | 토                                                  |
|------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|      | 10월 19일                                                   | 10월 20일                                                | 10월 21일                                                  | 10월 22일                                                 | 10월 23일                                                  | 10월 24일                                            |
| 오전간식 | 옛날도나스                                                     | 슬라이스치즈&요구르트                                            | 생생물만두찜                                                   | 무지개설기                                                   | 맛있는핫도그                                                   | 아몬드잣두유&견과류                                         |
| 점심   | 혼합잡곡밥<br>시래기된장국<br>돈육청경채불고기<br>숙주당근무침<br>감자조림/김구이<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>얼굴동태탕<br>깻잎두부조림<br>꼬시래기무침<br>얼갈이나물<br>배추김치    | 혼합잡곡밥<br>바지락미역국<br>삼치유자청구이<br>해파리냉채<br>고추잎무침<br>배추김치     | 혼합잡곡밥<br>설렁탕&소면<br>곤약메추리알조림<br>시래기된장나물<br>쪽파무생채<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>온도토리묵국<br>닭마늘조림<br>양송이버섯볶음<br>그린샐러드<br>배추김치     | 혼합잡곡밥<br>아욱된장국<br>방어무조림<br>파래자반볶음<br>부추무침<br>배추김치  |
| 오후간식 | 단호박죽                                                      | 타코야끼                                                   | 겉걸이치즈스틱                                                  | 해시브라운                                                   | 포도                                                       | 요요꿀호떡                                              |
| 저녁   | 혼합잡곡밥<br>참치김치찌개<br>생선까스&타르소스<br>게살버섯볶음<br>고사리나물<br>배추김치   | 혼합잡곡밥<br>소고기무국<br>고구마카레라이스<br>야채고로케<br>무말랭이무침<br>배추김치  | 혼합잡곡밥<br>배추맑은국<br>육전&파채겉걸이<br>컬리플라워맛살볶음<br>콩나물무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>종합어묵국<br>오징어채소초무침<br>느타리버섯볶음<br>오이지무침<br>배추김치  | 혼합잡곡밥<br>순두부백탕<br>얇게썰친연양식불고기<br>참나물파스타<br>고구마샐러드<br>배추김치 |                                                    |
|      | 10월 26일                                                   | 10월 27일                                                | 10월 28일                                                  | 10월 29일                                                 | 10월 30일                                                  | 10월 31일                                            |
| 오전간식 | 델리만주                                                      | 요플레&그레놀라                                               | 삶은계란&생강차                                                 | 슬라이스치즈&요구르트                                             | 단호박쌀찐빵                                                   | 비타민두유&견과류                                          |
| 점심   | 혼합잡곡밥<br>사골감자국<br>고등어김치찜<br>마카로니콘샐러드<br>호박나물/김구이<br>배추김치  | 혼합잡곡밥<br>맑은콩나물국<br>닭살브로콜리볶음<br>툇나물초무침<br>된장고추치<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>들깨미역국<br>소고기파불고기<br>한식잡채<br>얼갈이겉걸이<br>배추김치      | 혼합잡곡밥<br>팽이버섯계란국<br>코다리시래기찜<br>표고버섯볶음<br>그린샐러드<br>배추김치  | 혼합잡곡밥<br>근대된장국<br>고추잡채&꽃빵<br>미역줄기볶음<br>시금치무침<br>배추김치     | 혼합잡곡밥<br>감자양파국<br>버섯떡갈비<br>양념깻잎지무침<br>근대나물<br>배추김치 |
| 오후간식 | 수수부꾸미                                                     | 고구마튀김                                                  | 오븐에구운마들렌                                                 | 새우살야채죽                                                  | 사과                                                       | 치즈케이크                                              |
| 저녁   | 혼합잡곡밥<br>시래기된장국<br>부추계란말이<br>감자채볶음<br>시금치나물<br>배추김치       | 혼합잡곡밥<br>아욱된장국<br>새우살짜장라이스<br>멕시코샐러드<br>짜사이무침<br>배추김치  | 혼합잡곡밥<br>유부김치국<br>참조기구이<br>들기름막국수<br>열무나물<br>배추김치        | 혼합잡곡밥<br>닭곰탕<br>옛날소세지전<br>연근조림<br>가지나물<br>배추김치          | 혼합잡곡밥<br>들깨무채국<br>닭강정<br>어묵피망볶음<br>치커리겉걸이<br>배추김치        |                                                    |

\* 식단 작성자 : 풀무원푸드머스 영양사 김현희

\* 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지 포함)\_현미, 찰쌀포함, 배추김치(배추, 고춧가루)\_얼갈이, 봄동, 콩(두부, 콩비지, 콩국수) 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소포함). 식육가공품 갈치, 고등어, 꽃게, 낙지, 넙치(광어), 다랑어(참치), 명태(황태, 북어 등 건조 제외), 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 오징어, 조피볼락(우럭), 주꾸미, 참돔, 참조기, 가리비, 우렁행이(명게), 전복, 방어, 부세, 수산가공품

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